TANITA
健康をはかる

取扱説明書

BC-612/613/640
シリーズ

InnerScan V インナースキャン

イメージ図

このたびは、体組成計インナースキャンをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お 願 い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

も く じ

この製品について

この製品について	2
安全上のご注意	4
正しいはかりかたとお願い	6
各部のなまえ／付属品	8
操作ボタンのなまえとはたらき	9

はかる前に

乾電池の入れ方	10
正しい設置のしかた	11
地域とカレンダーの設定	12
個人データの登録	16

はかりかた

登録している方のはかりかた	20
測定値を見る	24
内臓脂肪ボタンの使い方	25
部位切替ボタンの使い方	26
過去データボタンの使い方	30
登録していない方のはかりかた	36
体重のみのはかりかた	41

必要なとき！ご覧下さい

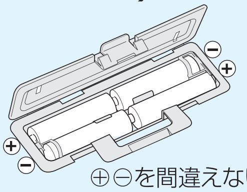
個人登録を変更する	42
個人登録を消去する	44
測定時に身長設定を変更する	46
初期設定の再設定	48
体組成計ならいろいろわかる	50
BMI	51
体脂肪率	52
筋肉量	54
推定骨量	56
基礎代謝	58
基礎代謝量／体内年齢	60
体水分率	61
内臓脂肪レベル	62
部位脂肪率／部位筋肉量	64
故障かな？	66
健康管理シート	68
仕様	70
体重精度の保証範囲	70
保証書／無料修理規定	裏表紙
アフターサービスについて	裏表紙

この製品について

はかる前の準備

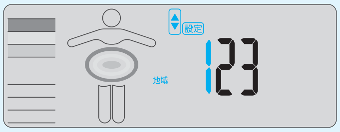
ご使用の前に、必ず以下の準備をしてください。

1 電池を正しく入れましょう。
(☞ P.10)



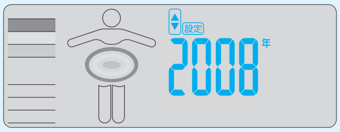
⊕⊖を間違えないように

2 地域設定をしましょう。
自分の住んでいる地域を入力
(☞ P.12)



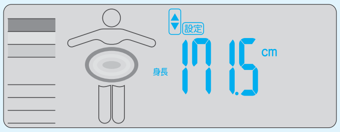
例）図は地域 1 に設定

3 カレンダーを設定しましょう。
年月日、時刻を入力
(☞ P.13〜P.15)



例）図は 2008 年に設定

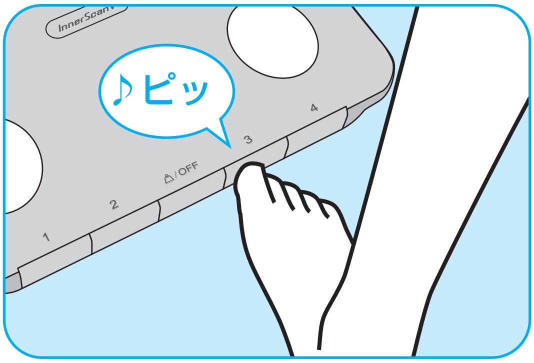
4 個人登録をしましょう。
自分の生年月日、身長などを入力
(☞ P.16〜P.19)



例）図は身長を入力

はかりかた

1 登録したあなたの 個人 キーを押す



2 0.0kg が表示されたら、両手で操作表示部を持ち、素足で正しい姿勢でのる

はじめに、体重が表示される

「体重→体脂肪率→筋肉量→推定骨量→BMI→基礎代謝量→体内年齢→体水分率→内臓脂肪レベル」の順で表示される

最後は体重が固定表示される

便利な機能

●内臓脂肪レベルを表示する
内臓脂肪ボタンの使い方（☞ P.25）

●体を部位別に測定・表示する
部位切替ボタンの使い方（☞ P.26〜P.29）

●過去のデータと比較する
過去データボタンの使い方（☞ P.30〜P.35）

3 測定終了後、各測定項目が自動で切り替わり表示。別の測定項目が見たいときは、ボタンで操作します。

（☞ P.25）

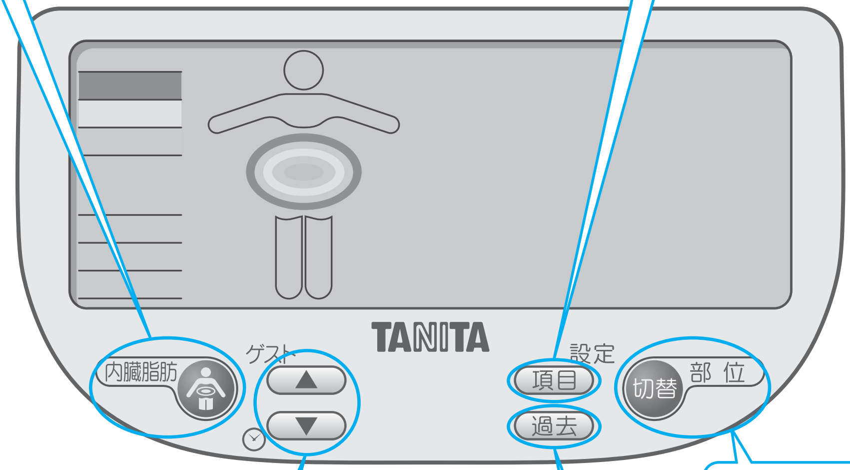
内臓脂肪レベルを見たいとき

内臓脂肪ボタンを押すと内臓脂肪レベルが表示されます。もう一度押すと体重表示になります。

（☞ P.24）

別の体組成項目を見たいとき

項目ボタンを押すと「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」「BMI」「基礎代謝量」「体内年齢」「体水分率」「内臓脂肪レベル」に切り替えることができます。



操作部

最大6ヶ月前までの記録を見たいとき

過去データを表示中に ▼ で過去にさかのぼり ▲ で前回値に近づきます。

（☞ P.30～P.35）

過去データを表示したいとき

測定値を表示中に過去ボタンを押すと前回値が表示されます。

（☞ P.30～P.35）

他の部位を見たいとき

「筋肉量」を表示中に、部位切替ボタンを押すと各部位の筋肉量が表示されます。
「筋肉量」以外を表示中に、部位切替ボタンを押すと各部位の脂肪率が表示されます。

（☞ P.26～P.29）

体組成計ならいろいろわかる

- 体重（☞ P.51）
- BMI（☞ P.51）
- 体脂肪率（☞ P.52～P.53）
- 筋肉量（☞ P.54～P.55）
- 推定骨量（☞ P.56～P.57）
- 基礎代謝（☞ P.58～P.60）
- 体内年齢（☞ P.60）
- 体水分率（☞ P.61）
- 内臓脂肪レベル（☞ P.62～P.63）

※本機は、からだの電気抵抗をはかることで、体組成を推測しています。

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は「損害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
⊘	してはいけない「禁止」内容を示しています。
!	「必ず守っていただく」内容を示しています。

⚠ 警　告

禁止

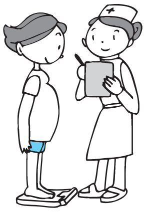
ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

禁止

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）

自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。



禁止

本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべって大けがをする可能性があります。

禁止

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない

転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

⚠ 注　意

禁止

操作表示部の上にのらない
破損してけがをする可能性があります。

隙間や穴に指を入れない
けがをする可能性があります。

乳幼児の手の届かないところに保管する
コードがからんでけがをする原因になります。

操作表示部を持って運ばない
落として、けがをする可能性があります。また、故障の原因になります。

操作表示部収納時は、いきなり手を離さない
体や足に当たって、けがをする可能性があります。また、故障の原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする可能性があります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない
業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

必ず守る

体の不自由な方がご使用になるときは、1 人で測定しない
介護者が援助し、測定値は参考値として捉えてください。

乾電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない
液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。
（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外してください。）

濡れた体でのらない
体や手足の水分を よく拭いてから 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

携帯電話やマイクロ波治療機などを本機の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない可能性があります。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。常に同機種による同様の条件の時に測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをお勧めします。

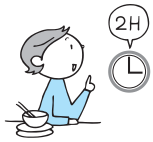
オススメ測定時間　起床後、食事後、入浴後は2時間以上経過してから測定してください。

起床・朝食	2時間後	オススメ測定時間	昼食	2時間後	オススメ測定時間	夕食・入浴	2時間後	オススメ測定時間	就寝

禁止

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後 2 時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。



激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

必ず守る

できるだけ同じ条件で測定する

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。

正しい姿勢で測定する

電極と手のひら、電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err 表示になる場合があります。

素足になり、手のひらや足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、手のひらや足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

硬く平らな床の上に置いて測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません

お知らせ

次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします
- ●体内に金属を装着されている方
- ●体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

精度を保つために

必ず守る

〈取り扱いについて〉

この内容を守らないと本体の損傷や故障の原因になります。
- ●分解や水洗いは絶対にしない
- ●過度の衝撃や振動を与えない
- ●直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない
- ●グリップコードを赤いマーク以上に引き伸ばしたり、測定時以外に引き伸ばさない

必ず守る

〈収納について〉
- ●振動の激しい所に保管しない
- ●［個人］キー、［体重専用／ OFF］キーを押すような方向や場所に立てかけない

※特に収納時にはお気をつけ下さい。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。

必ず守る

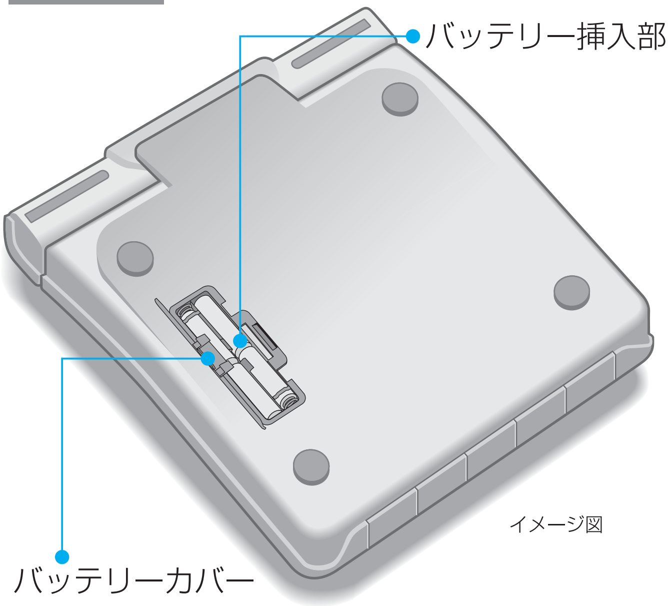
〈お手入れについて〉
- ●熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない

汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し 固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

表面

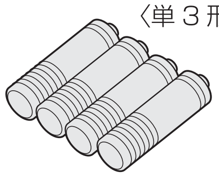
裏面



付属品の確認を

□取扱説明書
　保証書付き（本書）

□お試し用乾電池
〈単 3 形（R6）：4 本〉



操作ボタンのなまえとはたらき

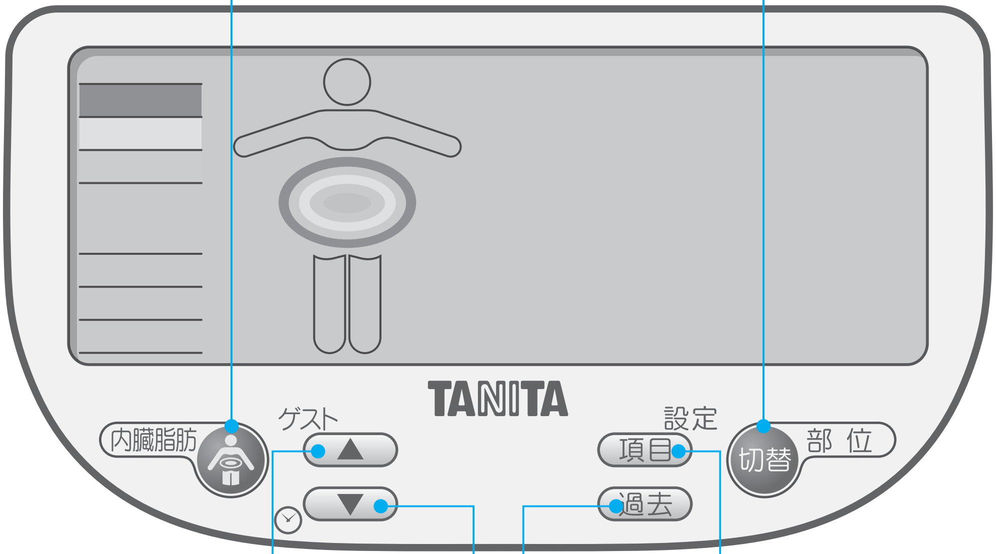
操作部

内臓脂肪 ボタン

内臓脂肪レベルを表示するときに使用します。

切替 部 位 ボタン

各部位の表示を切り替えるときに使用します。



ゲスト ▲ ボタン

ゲストモードのときに使用します。
登録内容を選択するときに使用します。
過去データを見るときに使用します。

設定 項目 ボタン

設定を開始するときに使用します。
決定をするときに使用します。
別の測定項目を表示するときに使用します。

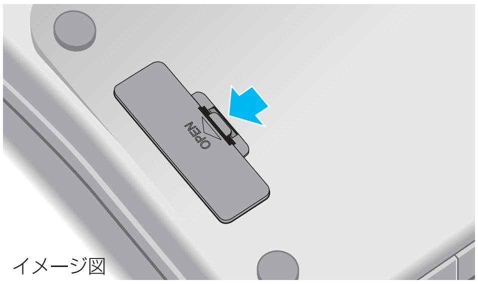
▼ ボタン

時計表示、カレンダーの設定をするときに使用します。
登録内容を選択するときに使用します。
過去データを見るときに使用します。

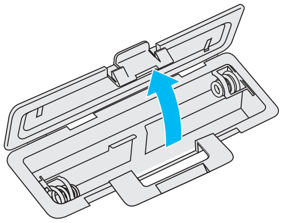
過去 ボタン

各項目の今回と過去のデータを切り替えるときに使用します。

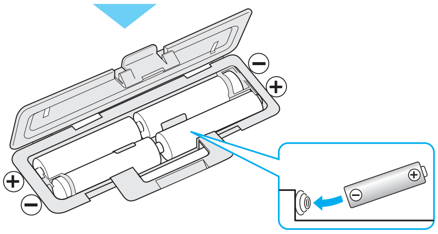
乾電池の入れ方



1 本体を裏返します



2 バッテリーカバーの爪を押し上げて開ける



3 電池を入れる

単 3 乾電池（R6）
※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。

●乾電池が消耗してくると Lo が点灯
速やかに新しい乾電池（4 本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）

禁止	**この内容を守らないと、故障の原因になります。** ●アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対にしない ●充電式の乾電池は使用しない

●乾電池の寿命は
約 1 年（1 日に 5 回はかった場合）

●付属の乾電池の寿命
付属の乾電池は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

●登録した個人データ（生年月日／性別・アスリート／身長）、過去データは
乾電池を外しても、内容は消えません。

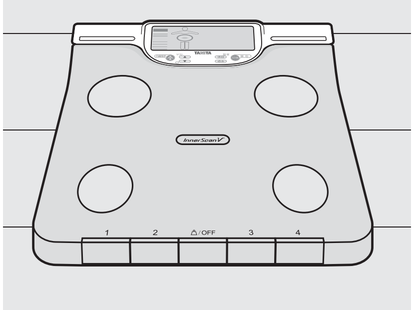
●交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありましたら、本機を床上に置き、体重専用／ OFF キーを押してください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。
※乾電池交換後は、カレンダーの再設定をしてください（☞ P.49）。

●古い乾電池の廃棄
古い乾電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

正しい設置のしかた

硬く、平らな安定した所でご使用ください。

- 直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- 温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- 湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

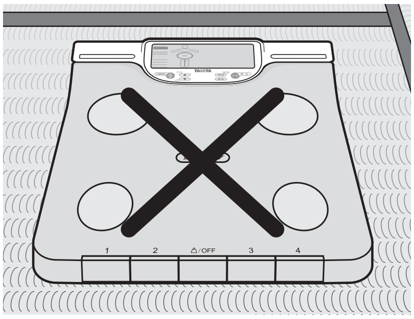


イメージ図

禁止

じゅうたんや、畳の上ではご使用できません

正しく測定できません

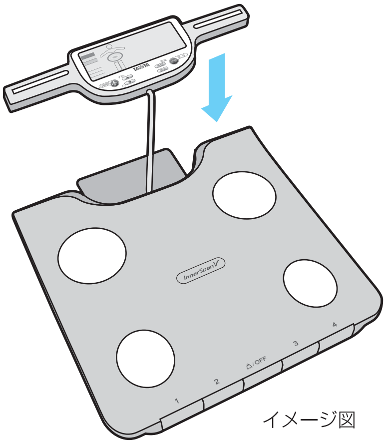


イメージ図

必ず守る

測定時以外にコードを引き延ばさない

コードは自動巻き取り式です。自動的に巻き取られない場合は、コードのよじれを戻し、20cm 程引き出した後、もう一度巻き取らせてください。

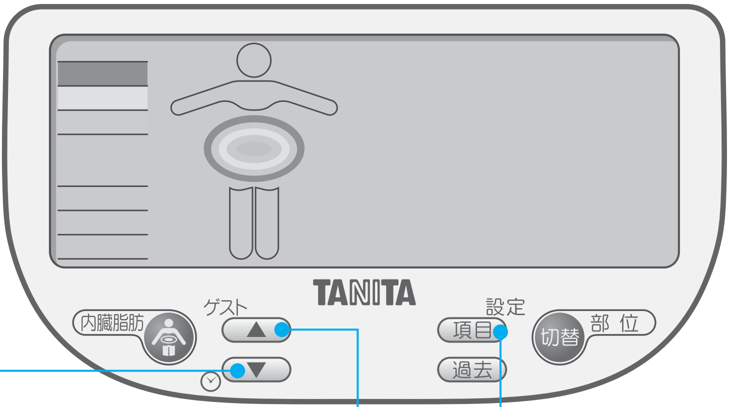


イメージ図

地域とカレンダーの設定

お住まいの地域に合わせて、地域設定をしてください。

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。



ダウンボタン
登録内容を選択するときに使用します。
１回押すごとに１つ戻り、押し続けると早送りします。

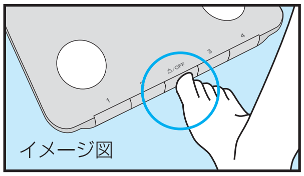
アップボタン
登録内容を選択するときに使用します。
１回押すごとに１つ進み、押し続けると早送りします。

設定ボタン
項目を決定するときに使用します。

こんなときは

●登録を間違えたときや、登録を中止したいときは
体重専用／OFFキーを押してください。強制的に登録を中止します。

●地域設定をやり直したい場合は
「地域設定の再設定」（☞ P.48）をご覧下さい。


イメージ図

オートパワーオフ機能について

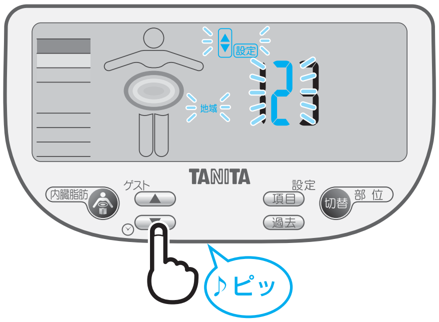
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
●登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

地域の設定

1 乾電池を入れ、▼を押す

※乾電池の入れ方は「乾電池の入れかた」（☞ P.10）をご参照ください。

※▲ 項目(設定) 個人キー、
体重専用／OFFキーを押しても、
地域設定画面に入ります。

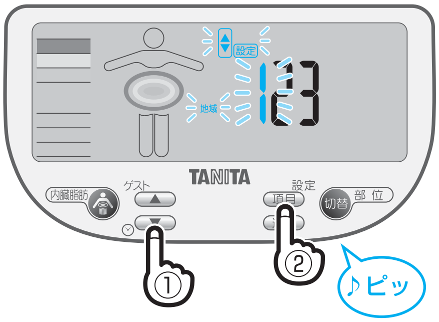


※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2 お住まいに合わせた「地域番号」を設定する

地 域 1	北海道
地 域 2	本州、四国、九州
地 域 3	沖縄

（例）北海道（地域 1）にお住まいの場合

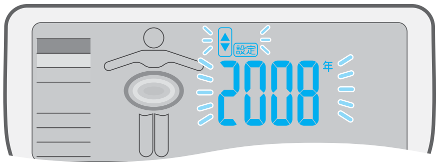


① ▲ または ▼ を押して、

「登録したい地域番号（ 1 ）」を点滅させる

② 設定 項目 を押して、決定

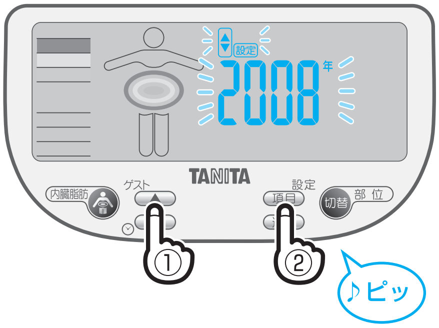
次の設定項目「年」が点滅表示



カレンダーの設定

1 現在の「年」（西暦）を設定する

（例）2008 年を設定する場合



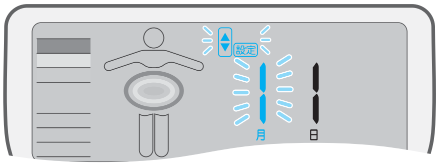
① ▲ または ▼ を押して、

設定したい西暦（2008）を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

※設定できる「西暦」は 2008 年〜2050年です。
2050 年を越えると 2008 年に戻ります。

次の設定項目「月」が点滅表示



地域とカレンダーの設定（つづき）

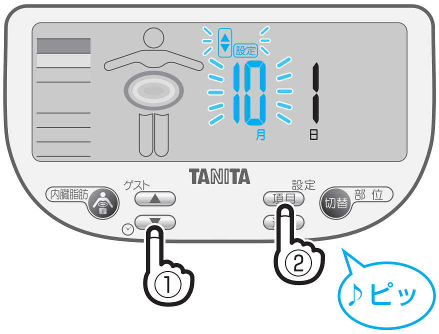
2 現在の「月日」を設定する

（例）10 月 7 日を設定する場合

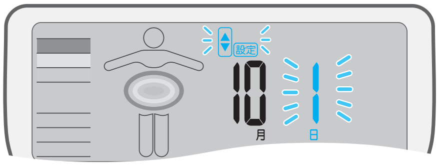
① ▲ または ▼ を押して、
設定したい「月」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

※設定できる「月」は 1 月～12 月です。
12 月を越えると 1 月に戻ります。



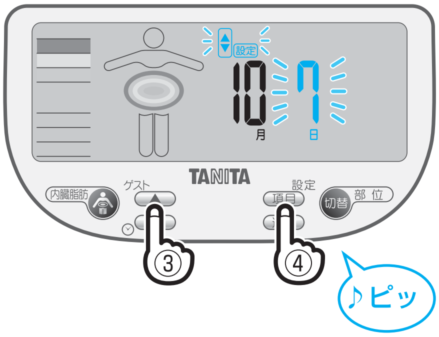
次の設定項目「日」が点滅表示



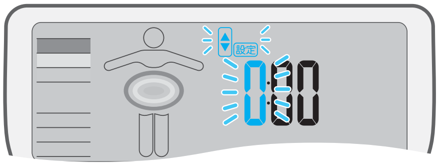
③ ▲ または ▼ を押して、
設定したい「日」を表示させる

④ 設定 項目 を押して、決定

※設定できる「日」は 1 日～「設定した
月の末日」です。
31 日を越えると 1 日に戻ります。



次の設定項目「時」が点滅表示



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

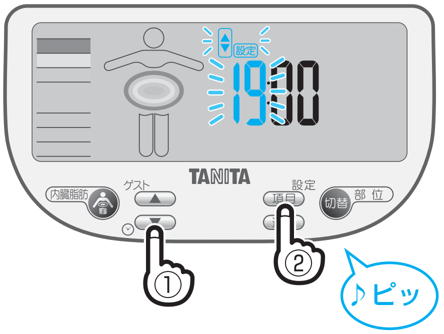
3 現在の「時分」を設定する

（例）午後 7 時 32 分を設定する場合

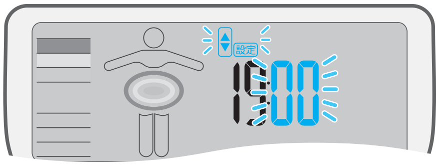
① ▲ または ▼ を押して、
設定したい「時」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

※設定できる「時」は 0 時～23 時です。
23 時を越えると 0 時に戻ります。



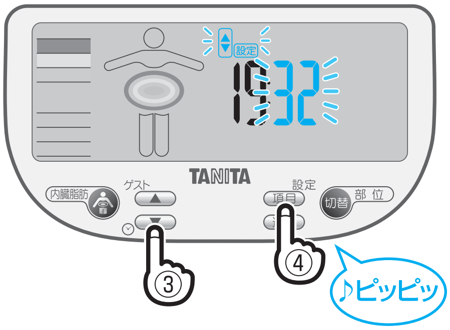
次の設定項目「分」が点滅表示



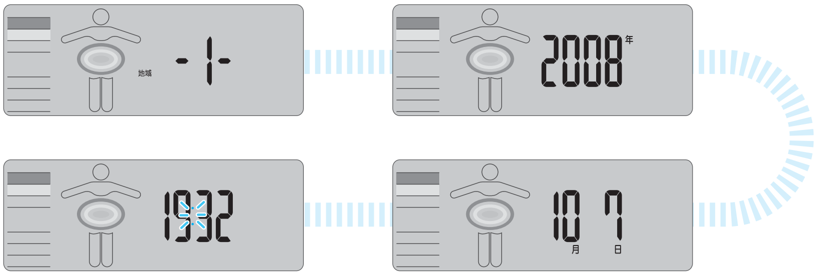
③ ▲ または ▼ を押して、
設定したい「分」を表示させる

④ 設定 項目 を押して、決定

※設定できる「分」は 00 分～59 分です。
59 分を越えると 00 分に戻ります。



「地域」「年」「月日」「時間」が表示され、その後自動的に電源が切れる

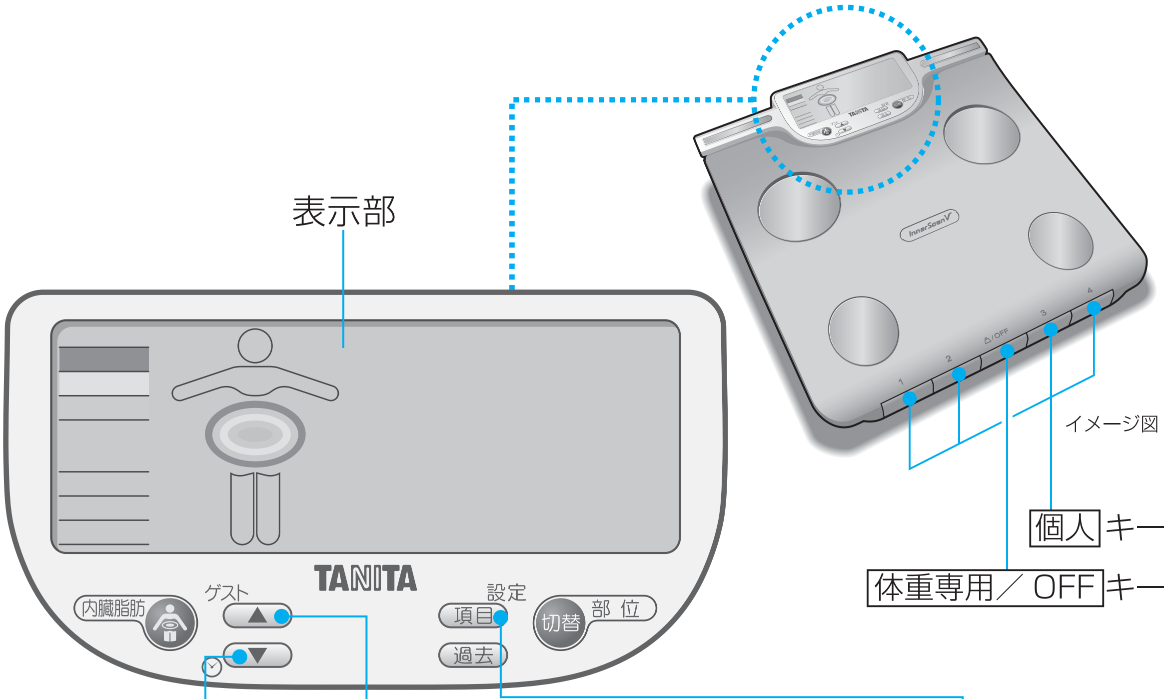


以上で地域とカレンダーの設定は終了です。

個人データの登録

個人キーに個人データを登録しましょう

はかる前に、生年月日、性別、身長の登録が必要です。個人データは４人まで登録することができます。



ダウンボタン

登録内容を選択するときに使用します。
１回押すごとに１つ戻り、押し続けると早送りします。

アップボタン

登録内容を選択するときに使用します。
１回押すごとに１つ進み、押し続けると早送りします。

設定ボタン

登録を始めるときや、項目を決定するときに使用します。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

こんなときは

●個人キーに間違って登録した場合は

登録を最初からやり直してください。

●登録を中止したいときは

体重専用／OFFキーを押してください。
電源が切れ、登録を中止します。

●登録内容を変更する場合は

内容を変更したい番号を表示させ、はじめから登録を行ってください。

●身長に変更がある場合は

身長が変わった場合は、登録内容の変更を行ってください。

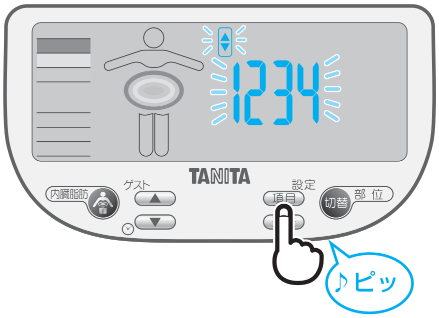
●個人データの消去は

（☞P.44）をご覧下さい。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して、（設定）項目 を押す

登録番号入力画面が表示される。

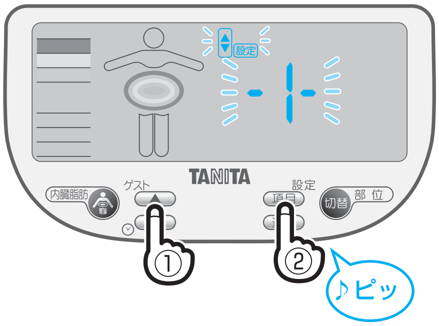


2 登録する番号を決める

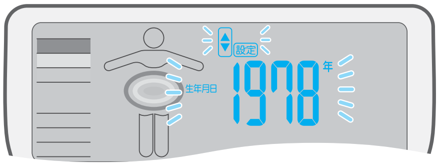
（例）個人キー「1」に登録する場合

① ▲ または ▼ を押して、「登録したい番号（-1-）」を表示させる

② （設定）項目 を押して、決定



次の登録項目
「生まれた年」が点滅表示される。



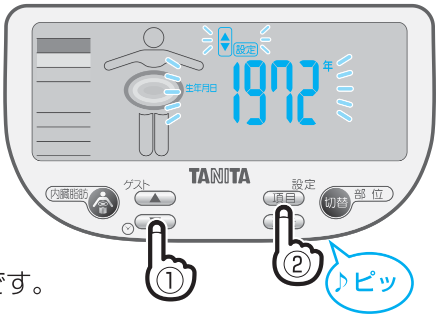
※初期設定の数値は、
［現在の西暦（カレンダーで設定した西暦）］－［30 年］となります。

3 生まれた年を登録する

（例）「1972 年」を登録する場合

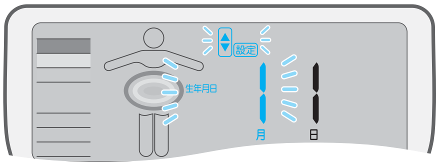
① ▲ または ▼ を押して、「登録したい年（1972）」を表示させる

※登録できる「年」は1900 年～「現在の西暦」です。
「現在の西暦」を越えると1900 年に戻ります。



② （設定）項目 を押して、決定

次の登録項目
「生まれた月」が点滅表示される。



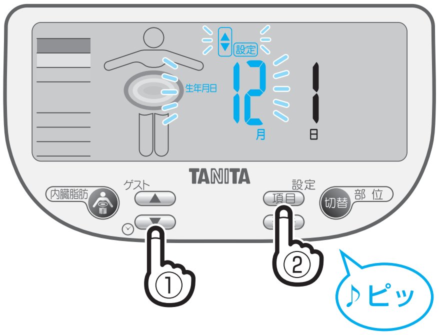
4 生まれた年を登録する

（例）「12 月」を登録する場合

① ▲ または ▼ を押して、
「登録したい年（12）」を
表示させる

※登録できる「月」は1 月～12 月です。
12 月を越えると 1 月に戻ります。

② 設定 項目 を押して、決定



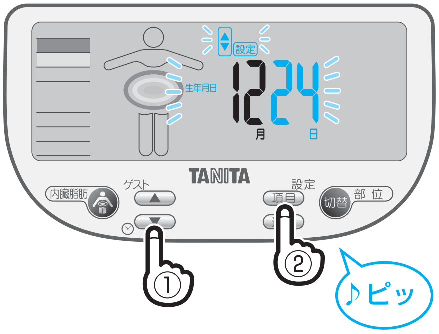
次の登録項目
「生まれた日」が点滅表示される。

5 生まれた日を登録する

（例）「24 日」を登録する場合

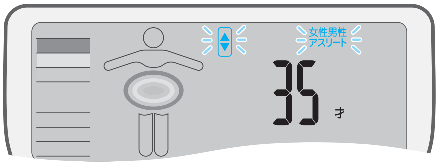
① ▲ または ▼ を押して、
「登録したい日（24）」を
表示させる

② 設定 項目 を押して、決定



※生年月日の登録が終わると自動的に年齢が表示されます。

次の登録項目
「性別」が点滅表示される。



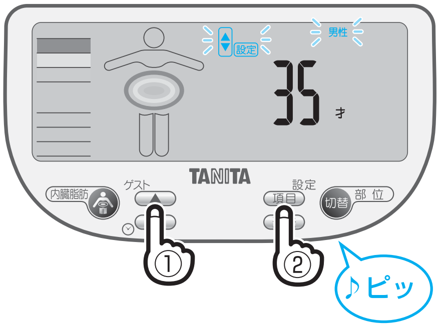
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

6 性別を登録する

（例）「男性」を登録する場合

① ▲ または ▼ を押して、「登録したい性別（男性）」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定



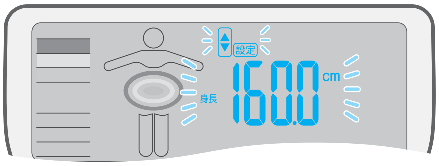
お知らせ

次の条件を満たしている方は、「女性アスリート／男性アスリート」を選択してください。

- ●1 週間に 12 時間以上のトレーニングを行っている方
- ●体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- ●プロスポーツ選手
- ●ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

※年齢 17 才以下の方はアスリートの選択はできません（登録できません）。

次の登録項目
「身長」が点滅表示される。



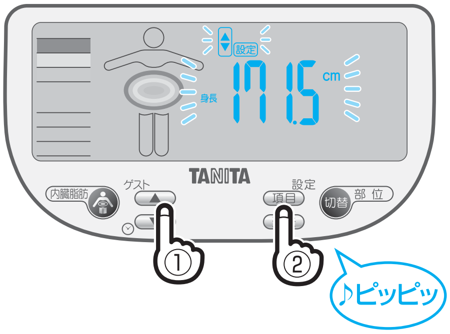
7 身長を登録する

（例）「171.5cm」を登録する場合

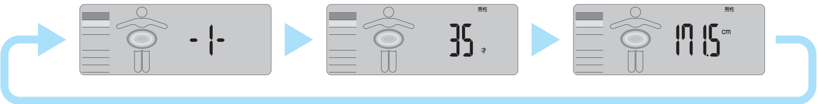
① ▲ または ▼ を押して、「登録したい身長（171.5）」を表示させる

※登録できる身長は90.0cm～220.0cm です。
220.0cm を越えると90.0cm に戻ります。

② 設定 項目 を押して、決定



登録内容が各画面２秒、３回表示された後、電源が切れる



以上で個人データの登録は終了です。

登録している方のはかりかた

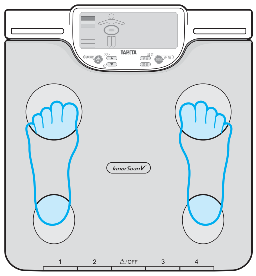
正確な測定値を得るためには、正しい測定方法を守ることが重要です。
正しい測定方法を守り、毎日の健康管理にお役立てください。

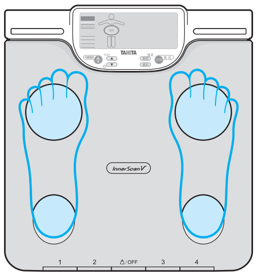
正しい測定姿勢

- **腕を前にまっすぐ下ろします。**
- **表示部が見やすい位置でしっかり握ります。**
- **手やグリップが体や足に触れないようにします。**
- **はだかで測定する場合は、腕と体がつかないようにご注意下さい。正しい測定結果が得られない場合があります。**

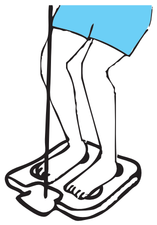
- **すべての指が電極にかかるようにします。**

- **つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるようにお乗りください。**

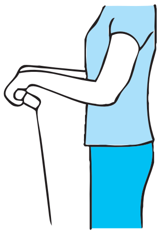




悪い姿勢

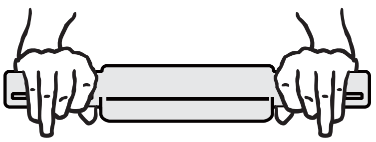


ひざが曲がっている



ひじが曲がっている

肌と肌が触れている



指が電極にかかっていない

お知らせ

●登録内容が間違っていたり、他の人の[個人]キーを押すと
正しい測定ができません。

●手のひらや足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと
[Err] など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

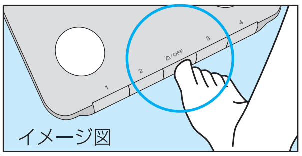
●体脂肪率の測定範囲を超えると
[Err%] を表示します。

● [0.0kg] の表示が出る前にのると
[Err]、[-0L] など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

●記録される測定データは
1 週間前、2 週間前のデータは日曜日〜土曜日、1 ヶ月〜6 ヶ月前のデータは 1 日〜月末までの平均値です。

こんなときは

●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
[体重専用／OFF]キーを押してください。強制的に電源が切れます。


イメージ図

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

● [0.0kg] 表示後、本体にのらずに約 30 秒経過した場合
●測定途中で、本体から降りた場合
●測定項目の自動切替表示後、何も操作せずに約 40 秒経過した場合

次のような場合正常な測定ができません

●靴下などを履いていたり、手のひらや足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
●はだかで足の内側（内もも）どうしや腕と胴体が密着している場合
（※Tシャツ着用あるいは乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
●正しく電極部に触れていない場合
●測定中、動いた場合

[個人]キーに登録していない方の測定方法は

●「ゲストモード」を使用してください（☞P.36）。
●「個人データの登録」（☞P.16）に従い、[個人]キーを登録したあと測定してください。

はかりかた

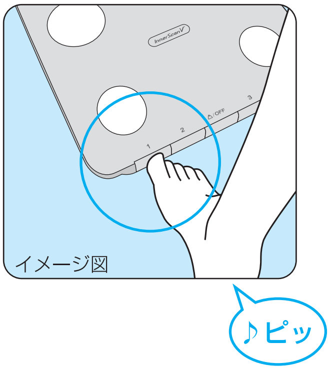
登録している方のはかりかた（つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録したあなたの 個人 キーを押す

こんなときは

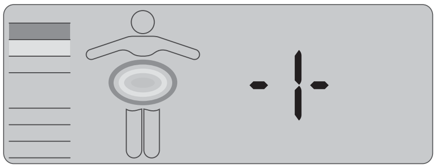
●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
体重専用／OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。

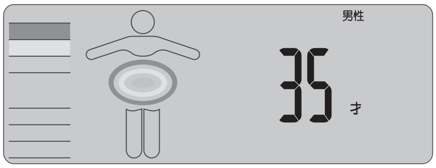


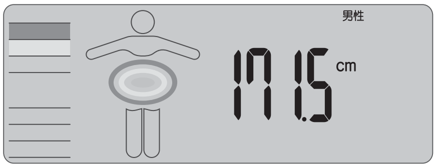
① ご自分の登録情報が表示される

（例）「1」に登録した場合

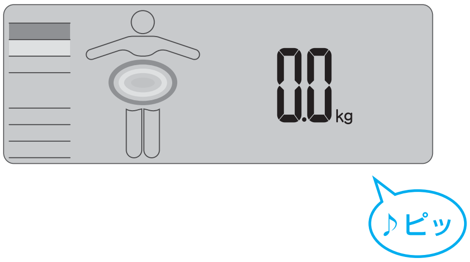
※登録内容を確認してください。
測定時に身長のみ変更することができます。（☞ P.46）





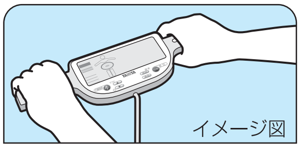


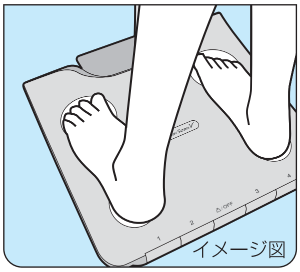
② 0.0kg が表示される



2 必ず 0.0kg が出てから 両手で操作表示部を持ち、素足で正しい姿勢でのる（☞ P.20～P.21）

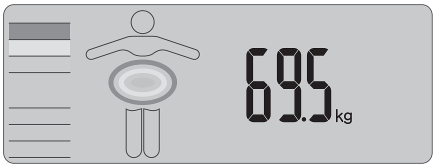
（☞ P.20～P.21）





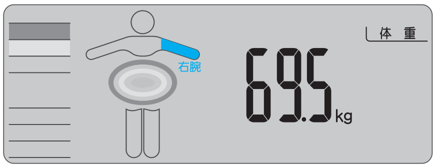
①はじめに、体重が表示される

測定中は直立したままなるべく
動かないようにしてください。



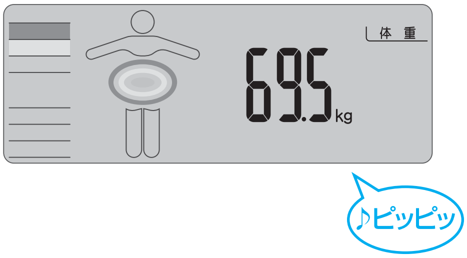
②体重測定後、体組成を測定する

測定中の部位が点滅表示する。



3 「♪ピッピッ」と音がしたら 本体から降りる

測定値が自動で切り替わり
表示します。



以上で登録している方のはかりかたは終了です。

測定値をみる

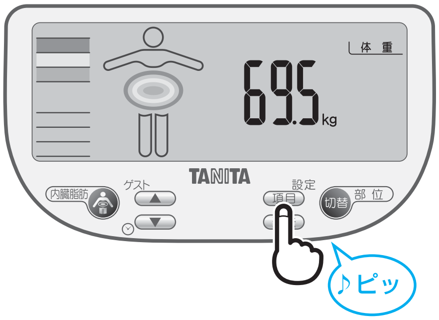
測定が終わると、測定項目が①〜⑨の順に自動で切り替わります。

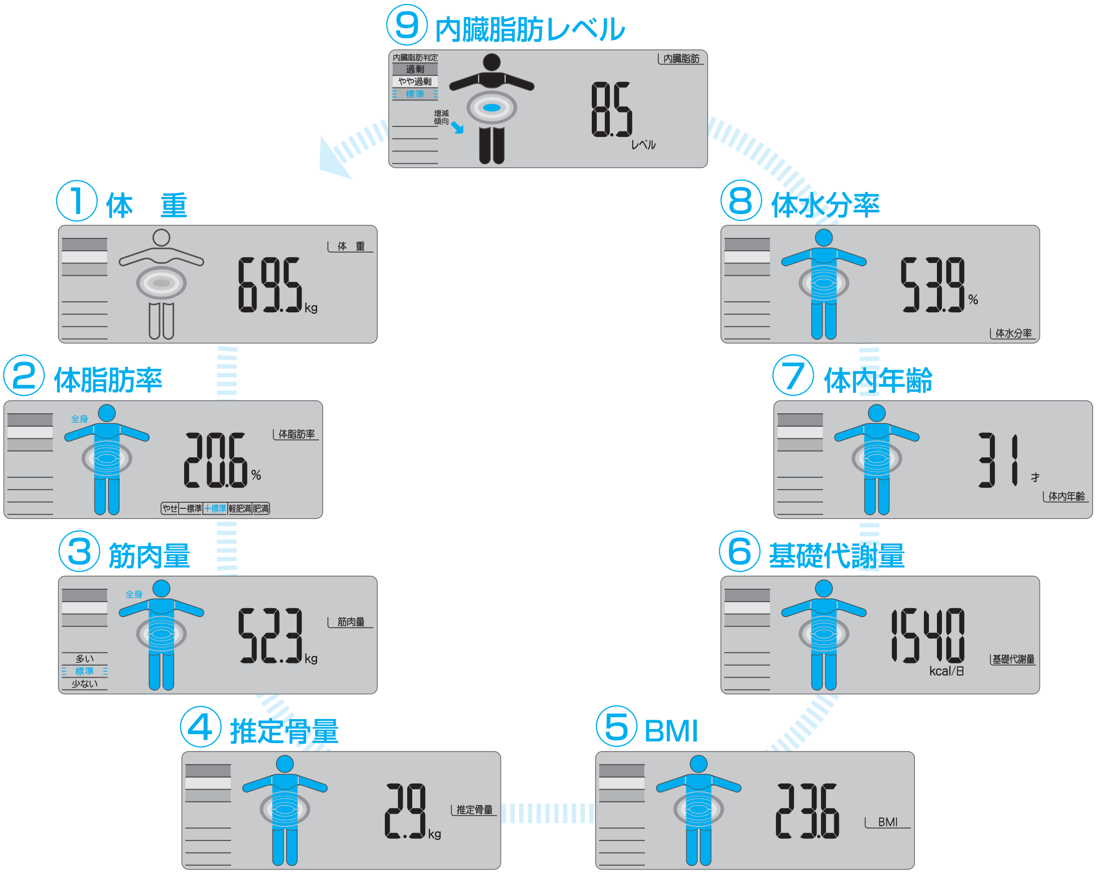
※最後は「体重」で固定表示されます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

項目 を押すと、見たい項目を表示することができます。

※測定項目の自動切替はストップします。
※ 項目 を長押しすると早送りできます。
※転倒防止のため
　必ず本体から降りて操作してください。





こんなときは

●表示画面を消したいときは 体重専用／OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。

お知らせ

●17 才以下の場合は、「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」「BMI」を自動表示し、最後は「体重」が固定表示されます。
●5 才以下の方は、「体重」のみ表示されます。

内臓脂肪ボタンの使い方

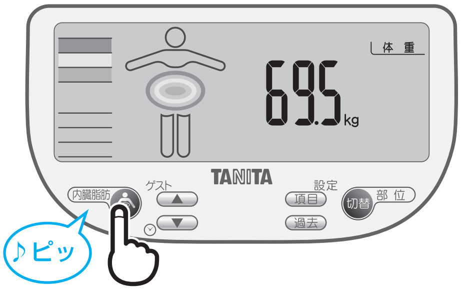
を使うと、内臓脂肪レベルを表示します。

※17 才以下の方は表示されません。　※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

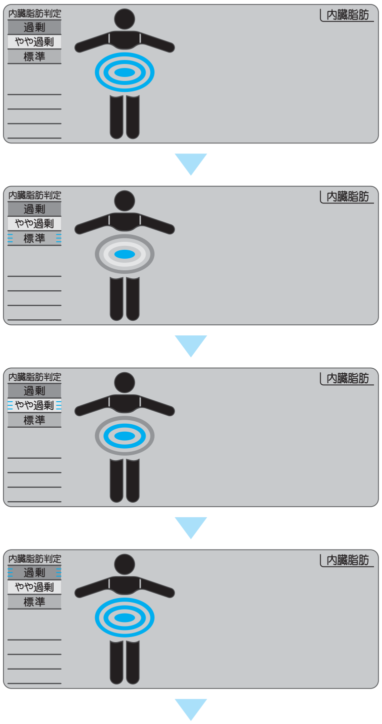
測定終了後、本体を降りてから

を押す

※転倒防止のため
必ず本体から降りて操作してください。

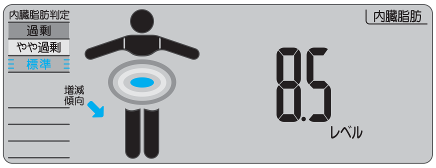


順番に表示が切り替わります。



内臓脂肪レベルが表示される。
もう一度

を押すと
体重を表示します。



※画面の詳細については、「内臓脂肪レベル」
（☞ P.62～P.63）を参照してください。

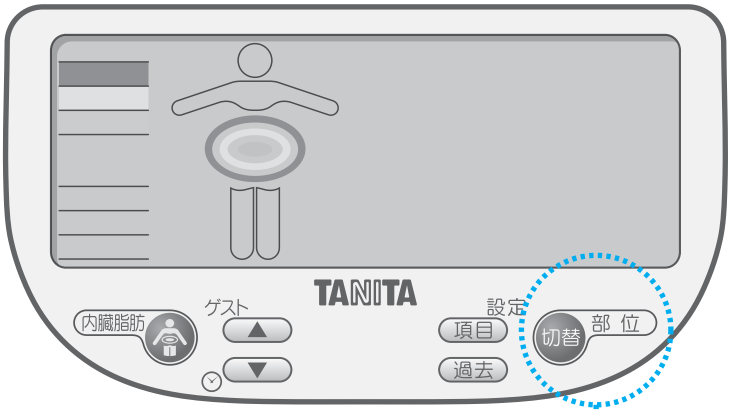
お知らせ

●内臓脂肪レベルの増減傾向は、2 週間以内に 5 日以上測定すると表示されます。
●より正確に増減傾向を表示させるために、毎日決まった時間に測定することを心がけてください。
※増減傾向は、17 才以下の方、過去データ表示時、ゲストモードでの測定時は表示されません。

部位切替ボタンの使い方

（切替 部位）を使うと、右腕、左腕、右足、左足、体幹部の部位別データ（部位脂肪率、部位筋肉量）を見ることができます。

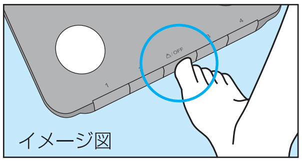
※6 才～17 才以下の方は部位脂肪率／部位筋肉量の判定はされません。



一回押す毎に右腕、左腕、右足、左足、体幹部の順に部位別データを表示します。

こんなときは

●表示画面を消したいときは
体重専用／OFFキーを押してください。強制的に電源が切れます。



お知らせ

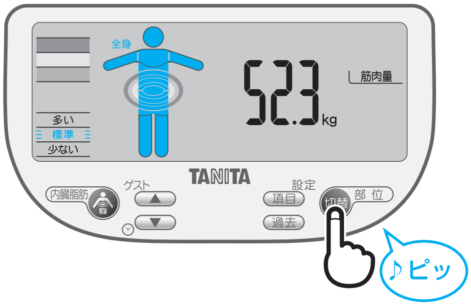
●「部位脂肪率」を表示中、（項目）を押すと「部位筋肉量」の測定データを見ることができます。
再度、（項目）を押すと、「部位脂肪率」に戻ります。

「部位筋肉量」を見る場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

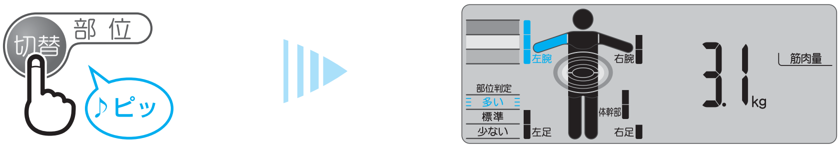
1 測定終了後、本体を降りてから「筋肉量」を表示しているとき、切替 部位 を押す。

※転倒防止のため
必ず本体から降りて操作してください。



2 切替 部位 を一回押す毎に、右腕、左腕、右足、左足、体幹部の順に「部位筋肉量」が表示されます。

右腕の「部位筋肉量」が表示



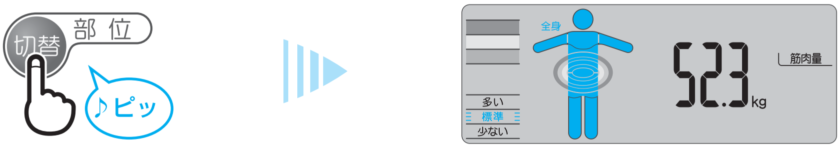
左腕の「部位筋肉量」が表示

右足の「部位筋肉量」が表示

はかりかた

左足の「部位筋肉量」が表示

体幹部の「部位筋肉量」が表示



もう一度押すと「全身筋肉量」に戻ります。

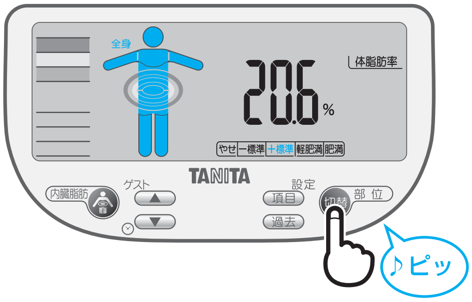
「部位筋肉量」を表示中に 項目 を押すと、「部位脂肪率」を表示します。
それぞれの内容を一定時間表示し、その後自動的に電源が切れます。

「部位脂肪率」を見る場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 測定終了後、本体を降りてから「筋肉量」以外を表示しているとき、部位切替 を押す。

※転倒防止のため
必ず本体から降りて操作してください。



2

を一回押す毎に、右腕、左腕、右足、左足、体幹部の順に「部位脂肪率」が表示されます。

右腕の「部位脂肪率」が表示

左腕の「部位脂肪率」が表示

右足の「部位脂肪率」が表示

左足の「部位脂肪率」が表示

体幹部の「部位脂肪率」が表示

もう一度押すと「全身脂肪率」に戻ります。

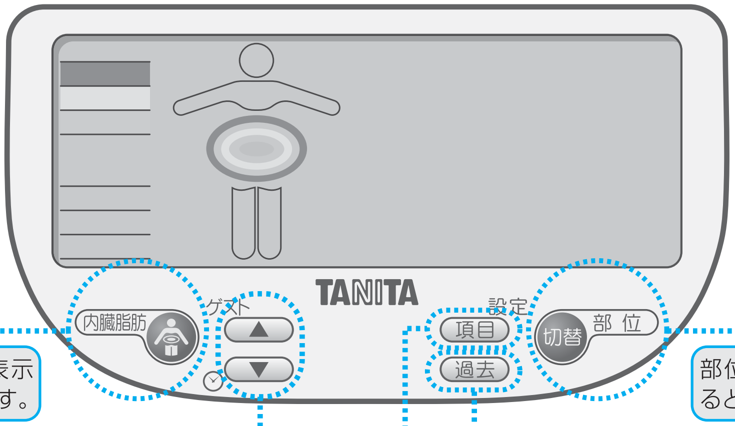
「部位脂肪率」を表示中に 項目 を押すと、「部位筋肉量」を表示します。
それぞれの内容を一定時間表示し、その後自動的に電源が切れます。

以上で部位切替ボタンの使い方は終了です。

過去データボタンの使い方

過去 を使うと、各項目の前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月〜6ヶ月前の測定データを見ることができます。

※5才以下の方は「体重」が表示されます。
※6〜17才の方は「体重」「体脂肪」「筋肉量」「推定骨量」「BMI」が表示されます。



内臓脂肪レベルを表示するときに使用します。

過去 を押して、各項目の過去データを確認するとき、前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月〜6ヶ月前の測定データの選択に使用します。

各項目を切り替えるときに使用します。

各項目の今回と過去のデータを切り替えるときに使用します。

部位別データを表示するときに使用します。

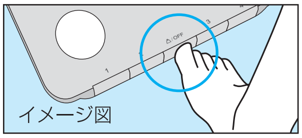
お知らせ

- 測定していない期間のデータは表示されません。
- 1週間前、2週間前のデータは日曜日〜土曜日、1ヶ月前〜6ヶ月前のデータは1日〜末日までの平均値です。週平均・月平均データは、測定する毎に更新されます。

こんなときは

●表示画面を消したいときは

体重専用／OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。



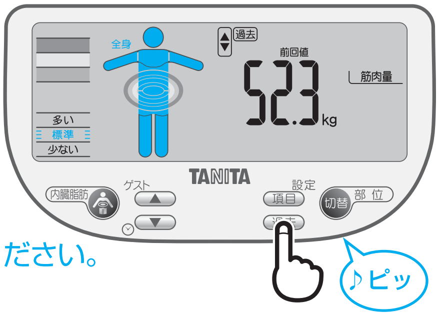
測定終了後、過去データをみる

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 測定終了後、本体を降りてから各測定項目を表示しているとき、過去 を押すと、表示されている測定項目の前回値を表示します。

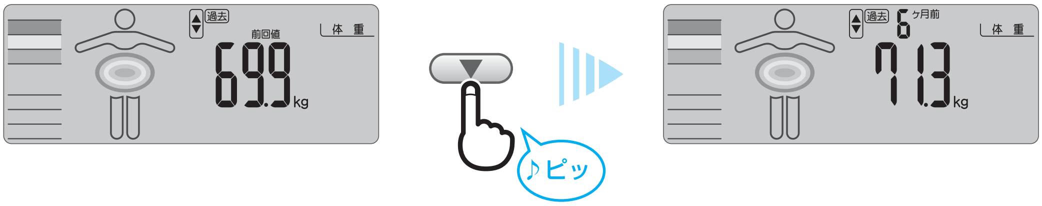
※転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

（例）「筋肉量」の前回値を表示した場合

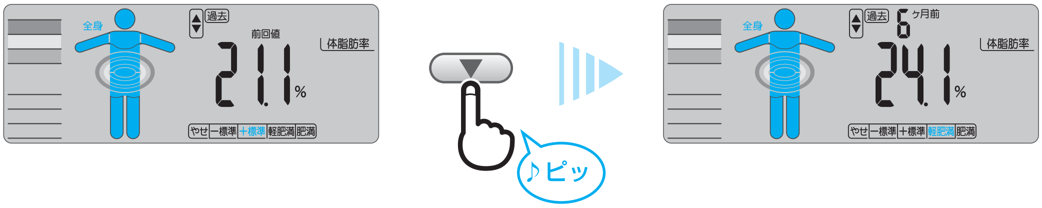


※ ▼ を 1 回押す毎に、前回値、1 週間前、2週間前、1ヶ月前〜6ヶ月前の測定データを表示します。前に戻りたい場合、▲ を 1 回押す毎に 1 つ戻ります。

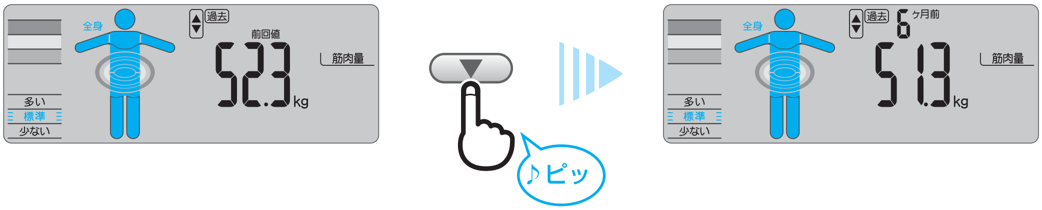
前回の「体　重」　　6ヶ月前の「体　重」



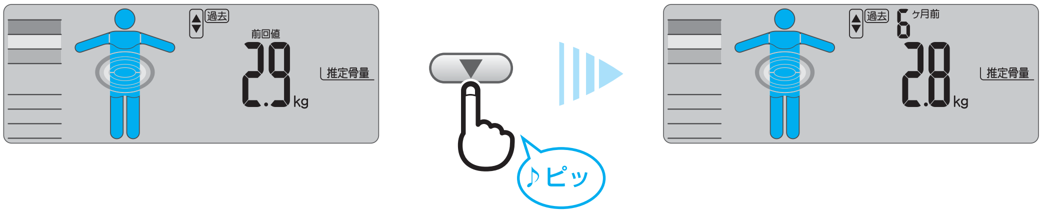
前回の「体脂肪率」　　6ヶ月前の「体脂肪率」



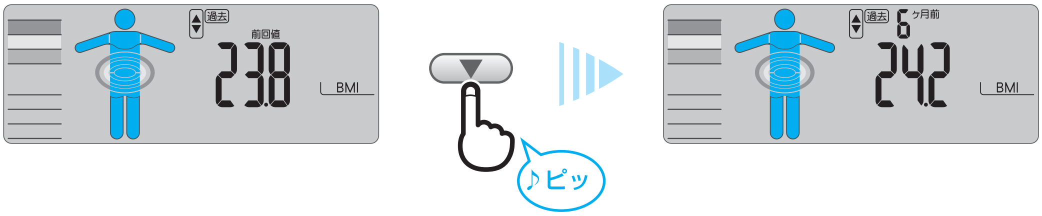
前回の「筋肉量」　　6ヶ月前の「筋肉量」



前回の「推定骨量」　　6ヶ月前の「推定骨量」

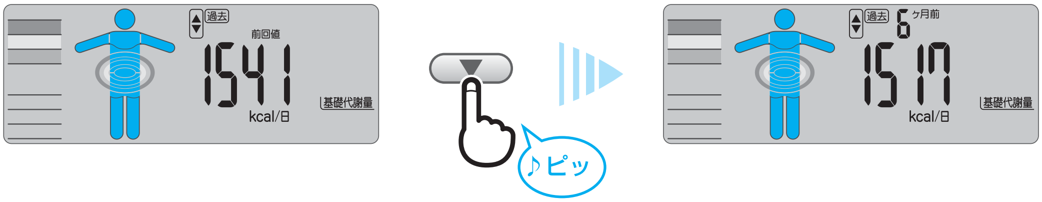


前回の「BMI」　　6ヶ月前の「BMI」

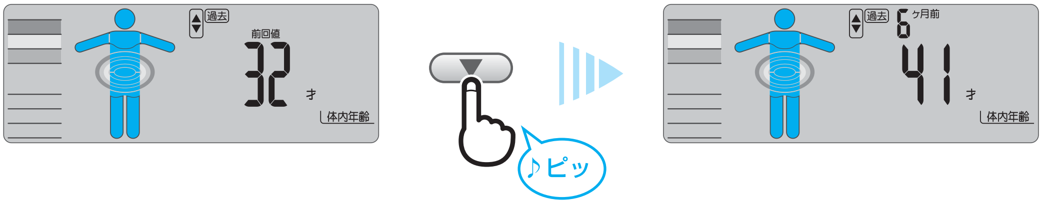


過去データボタンの使い方（つづき）

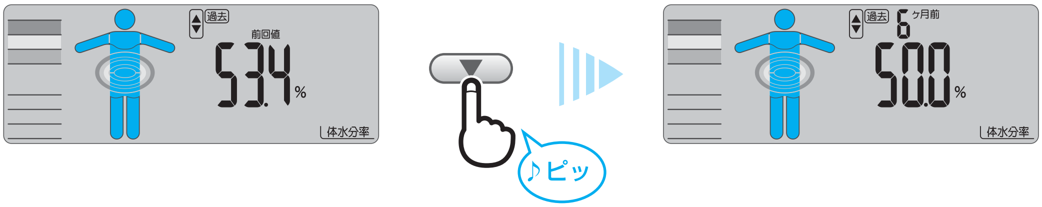
前回の「基礎代謝量」　　6ヶ月前の「基礎代謝量」



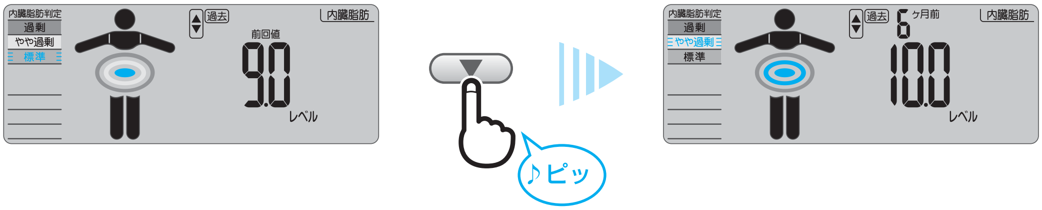
前回の「体内年齢」　　6ヶ月前の「体内年齢」



前回の「体水分率」　　6ヶ月前の「体水分率」



前回の「内臓脂肪レベル」　　6ヶ月前の「内臓脂肪レベル」



※（項目）を押すと、別の項目の測定値を表示します。

※（過去）を押すと、今回の測定値表示に切り替わります。

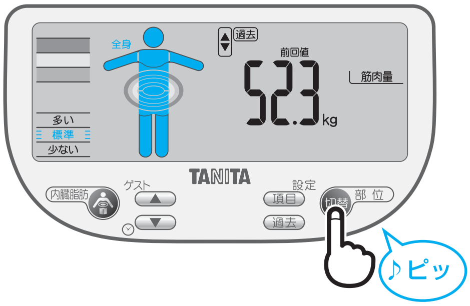
部位筋肉量の過去データをみる

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1

筋肉量の過去データが表示されているときに 切替 部位 を押すと、「部位筋肉量」の過去データをみることができます。

※転倒防止のため
必ず本体から降りて操作してください。

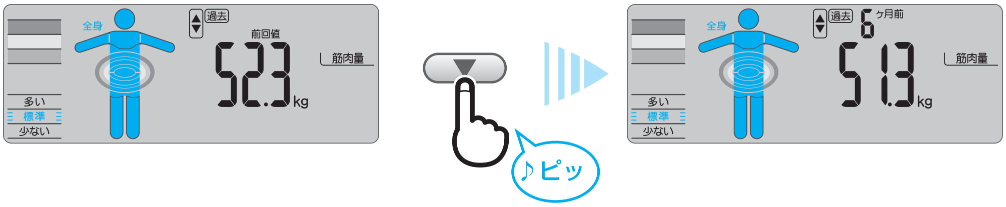


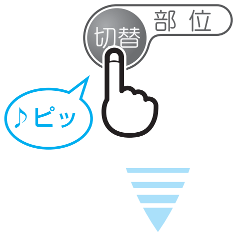
2

※ ▼ を 1 回押す毎に、前回値、1 週間前、2週間前、1ヶ月前〜6ヶ月前の測定データを表示します。前に戻りたい場合、▲ を 1 回押す毎に 1 つ戻ります。

前回の「筋肉量」

6ヶ月前の「筋肉量」

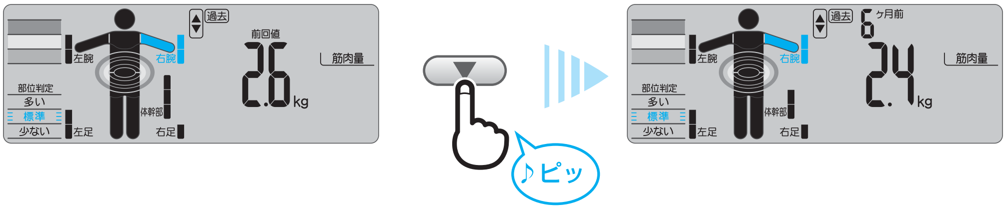




過去データ表示中に 切替 部位 を押すと、表示している過去の「部位筋肉量」を見ることができます。

前回の右腕の「部位筋肉量」

6ヶ月前の右腕の「部位筋肉量」



※ 項目 を押すと、部位脂肪率を表示します。

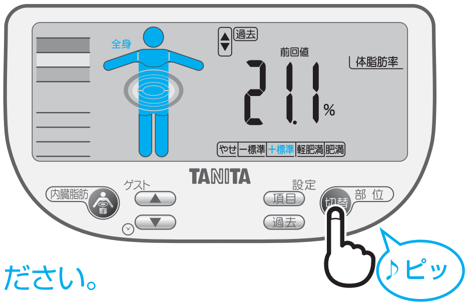
※ 過去 を押すと、今回の測定値表示に切り替わります。

はかりかた

部位脂肪率の過去データをみる

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

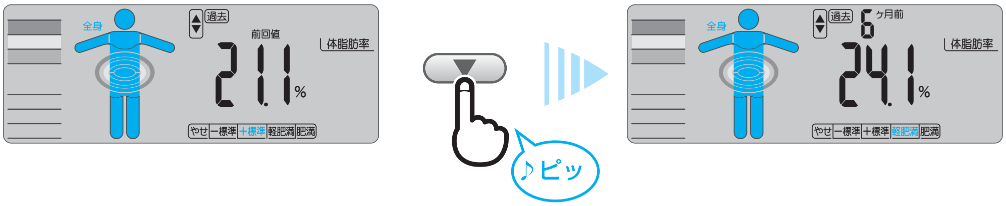
1 筋肉量以外の過去データが表示されているときに［切替 部位］を押すと、「部位脂肪率」の過去データをみることができます。



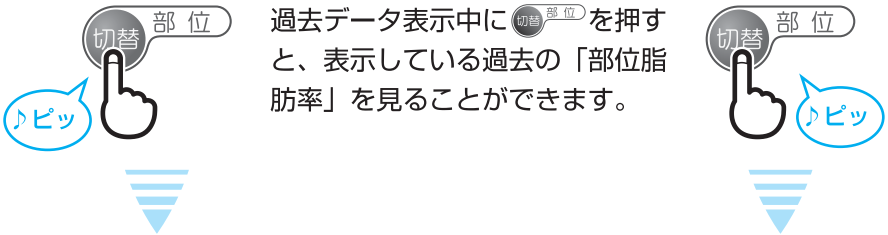
※転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

2 ※［▼］を 1 回押す毎に、前回値、1 週間前、2週間前、1ヶ月前〜6ヶ月前の測定データを表示します。前に戻りたい場合、［▲］を 1 回押す毎に 1 つ戻ります。

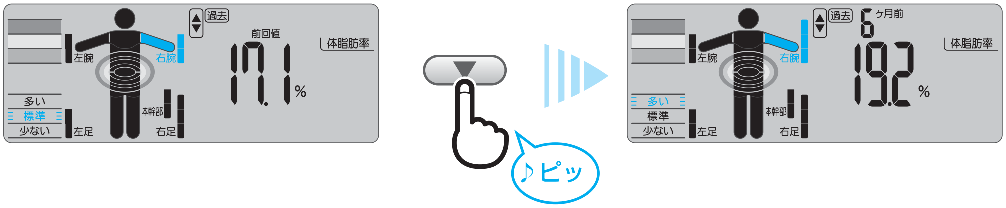
前回の「体脂肪率」　　6ヶ月前の「体脂肪率」



過去データ表示中に［切替 部位］を押すと、表示している過去の「部位脂肪率」を見ることができます。



前回の右腕の「部位脂肪率」　　6ヶ月前の右腕の「部位脂肪率」



※［項目］を押すと、部位筋肉量を表示します。

※［過去］を押すと、今回の測定値表示に切り替わります。

測定せずに過去データをみる

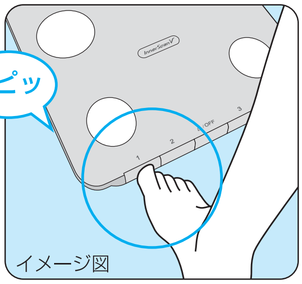
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録したあなたの 個人 キーを押す

（例）「1」の個人キーを押した場合

こんなときは

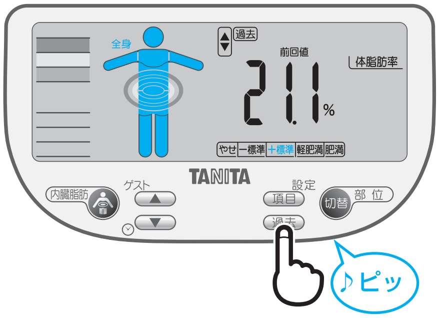
●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
体重専用／OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。



2 過去 を押すと、前回の各測定項目を自動的に切り替えて表示します。

※最後は「体重」が固定表示されます。

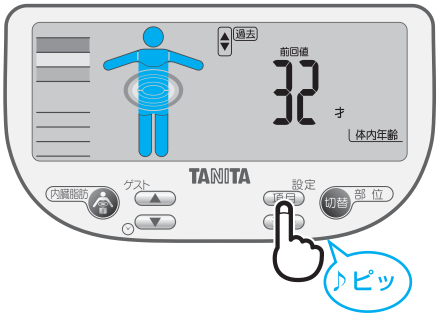
（例）「体脂肪率」を表示した場合



項目 内臓脂肪 切替 部位 を押して見たい測定データを選びます。

※測定項目の自動切り替えはストップします。

（例）「体内年齢」を表示した場合



各部位の過去のデータを見たいとき

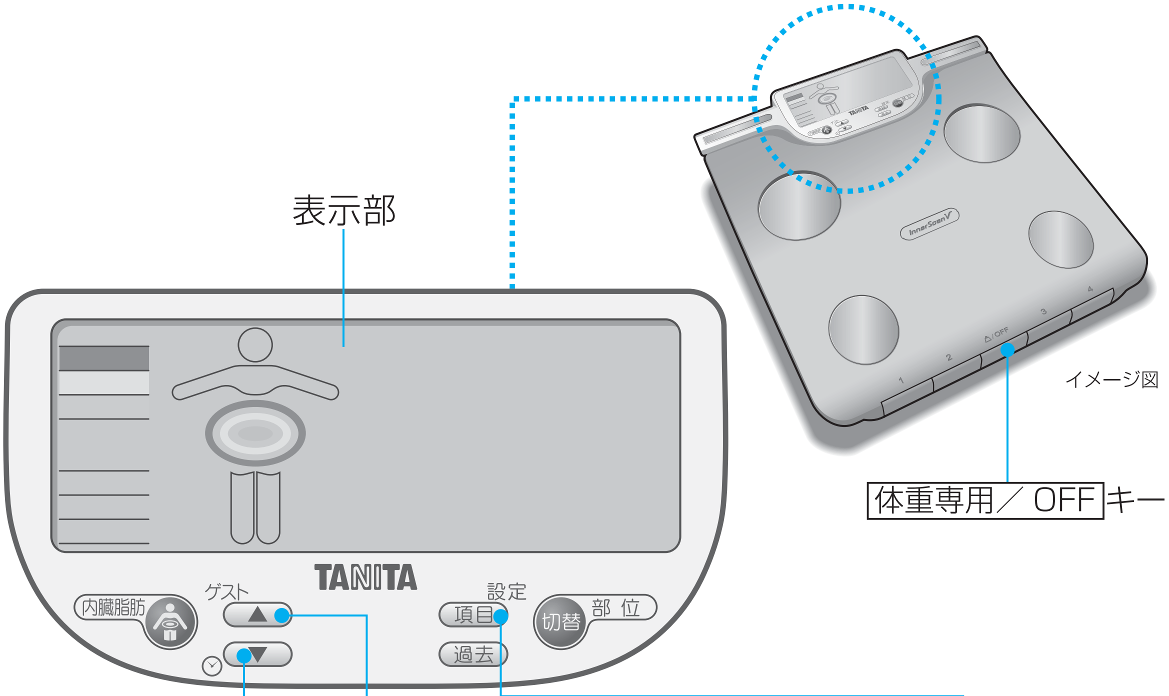
●前回の筋肉量表示中に 切替 部位 を押すと
前回の「部位筋肉量」を表示します。（☞ P.26～P.28）

●前回の筋肉量以外を表示中に 切替 部位 を押すと
前回の「部位脂肪率」を表示します。（☞ P.28～P.29）

※ ▼ を 1 回押す毎に、前回値、1 週間前、2週間前、1ヶ月前～6ヶ月前の測定データを表示します。前に戻りたい場合、▲ を 1 回押す毎に 1 つ戻ります。

以上で過去データボタンの使い方は終了です。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード）



ダウンボタン

登録内容を選択するときに使用します。
1 回押すごとに 1 つ戻り、押し続けると早送りします。

アップボタン（ゲスト）

ゲストモードを使用するとき、登録内容を選択するときに使用します。
1 回押すごとに 1 つ進み、押し続けると早送りします。

設定ボタン

項目を決定するときに使用します。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- **登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合**
- **[0.0kg] 表示後、本体にのらずに約 30 秒経過した場合**
- **測定途中で、本体から降りた場合**
- **測定項目の自動切替表示後、何も操作せずに約 40 秒経過した場合**

お知らせ

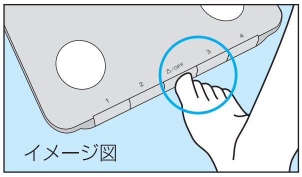
- 登録内容が間違っていたり、他の人の [個人] キーを押すと
  正しい測定ができません。
- 手のひらや足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと
  [Err] など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。
- 体脂肪率の測定範囲を超えると
  [Err%] を表示します。
- [0.0kg] の表示が出る前にのると
  [Err]、[-0L] など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。
- 5 才以下の方は、ゲストモードが使用できません。

次のような場合正常な測定ができません

- 靴下などを履いていたり、手のひらや足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
- かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
- 食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
- 体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
- 多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
- ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- はだかで足の内側（内もも）どうしや腕と胴体が密着している場合
  （※Tシャツ着用あるいは乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
- 正しく電極部に触れていない場合
- 測定中、動いた場合

こんなときは

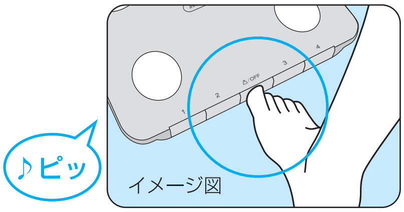
●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
［体重専用／OFF］キーを押してください。強制的に電源が切れます。



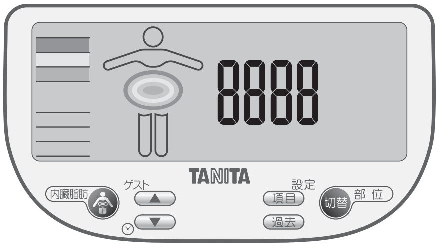
ゲストモードのはかりかた

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

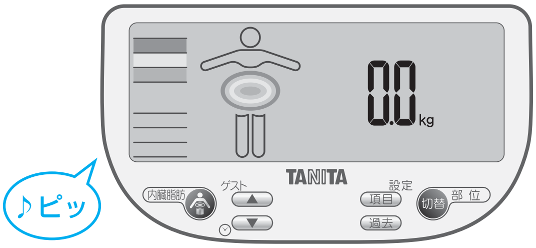
1 ［体重専用／OFF］キーを押す



① ［8888］表示後

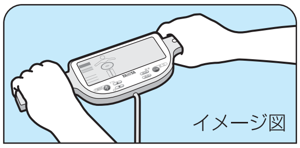


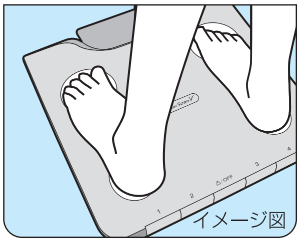
② ［0.0kg］が表示される



2 必ず 00kg が出てから

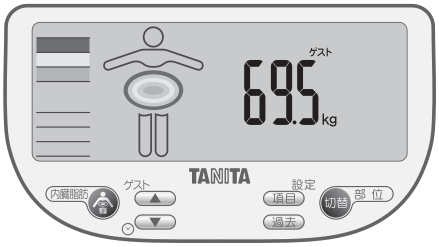
両手で操作表示部を持ち、
ゲスト▲を押して、
素足で正しい姿勢でのる（☞ P.20～P.21）





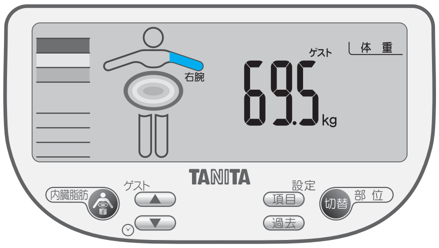
①はじめに、体重が表示される

測定中は直立したままなるべく
動かないようにしてください。



②体重測定後、体組成を測定する

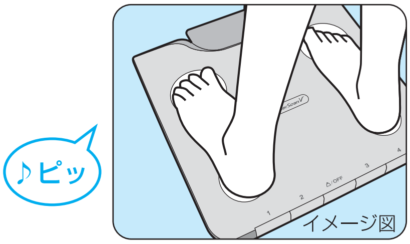
測定中の部位が点滅表示する。



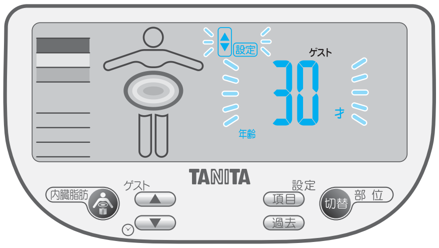
3 「♪ピッ」と音がしたら

本体から降りる

※転倒防止のため
必ず本体から降りて操作してください。



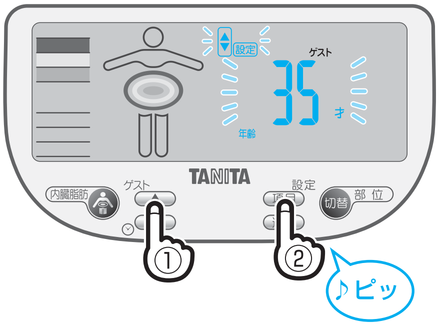
年齢登録画面が表示される



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 個人データを仮登録する

（例）「35 才」を登録する場合



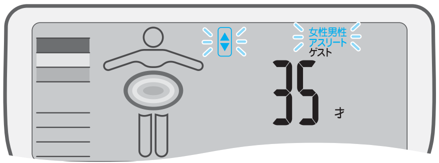
① ▲ または ▼ を押して、

「年齢（35）」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

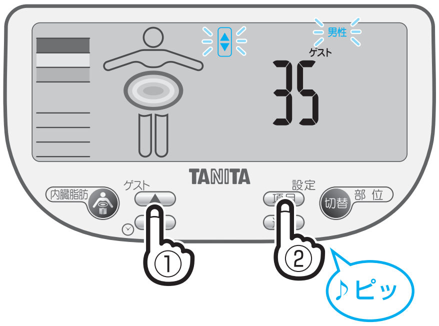
※登録できる「年齢」は 6 才～99 才です。
99 才を越えると 6 才に戻ります。

次の登録項目
「性別」「アスリート」が点滅表示される。



5 「性別」を登録する

（例）「男性」を登録する場合



① ▲ または ▼ を押して、

「男性」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

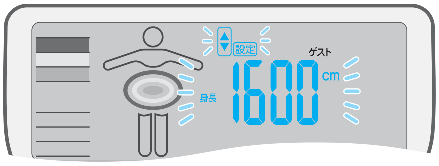
お知らせ

■ 次の条件を満たしている方は、「女性アスリート／男性アスリート」を選択してください。

- 1 週間に 12 時間以上のトレーニングを行っている方
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- プロスポーツ選手
- ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

※年齢 17 才以下の方はアスリートの選択はできません（登録できません）。

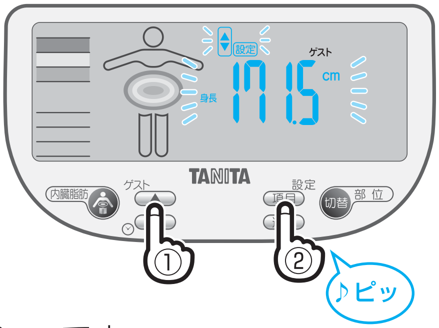
次の登録項目
「身長」が点滅表示される。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

6 「身長」を登録する

（例）「171.5cm」を登録する場合



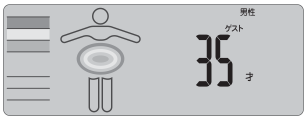
① ▲ または ▼ を押して、

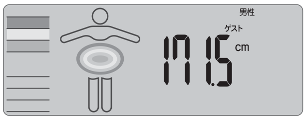
「身長（171.5）」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

※登録できる「身長」は 90.0cm〜220.0cm です。
220.0cm を越えると 90.0cm に戻ります。

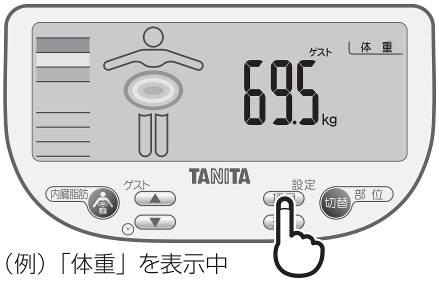
登録内容が表示されます。





7 登録内容表示後、「♪ピッピッ」と音がしたら「体重」を表示し、測定項目が自動で切り替わる

項目 を使うと、見たい項目を表示することができます。
※測定項目の自動切替はストップします。

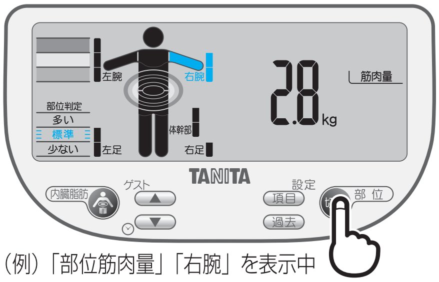


（例）「体重」を表示中

1 回押す毎に **「体重」→「体脂肪率」→「筋肉量」→「推定骨量」→「BMI」→「基礎代謝量」→「体内年齢」→「体水分率」→「内臓脂肪レベル」** の順に切り替わります。

※ 項目 を長押しすると、早送りできます。

切替 部 位 を使うと、**「右腕」→「左腕」→「右足」→「左足」→「体幹部」** の順に各部位の測定値をみることができます。



（例）「部位筋肉量」「右腕」を表示中

お知らせ

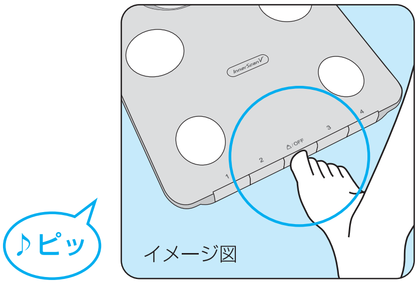
- ゲストモードで測定した場合、過去データは表示されません（ 過去 を押しても表示されません）。
- 測定項目の詳しい見方は、（☞ P.24）を参照してください。
- 切替 部 位 の詳しい使い方は、（☞ P.26）を参照してください。

以上でゲストモードは終了です。

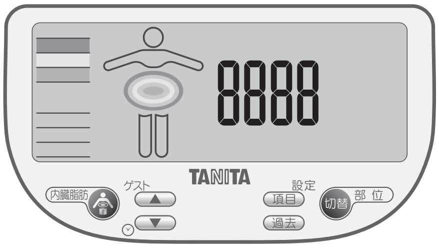
体重のみのはかりかた

本機は体重測定だけを行うこともできます。この場合、個人データを登録せずにご使用いただけますが、地域とカレンダーの設定は必要です。

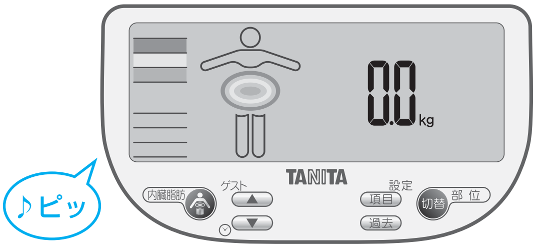
1 体重専用／OFF キーを押す



① 8888 表示後



② 0.0kg が表示される

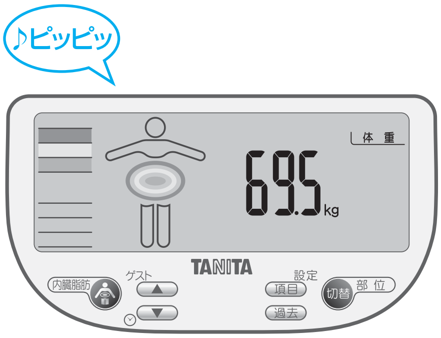


2 必ず 0.0kg が出てから

素足で正しい姿勢でのる （☞ P.20～P.21）

体重が表示される

表示を確認したら本体から降りてください。しばらく体重を表示し、その後自動的に電源が切れます。



こんなときは

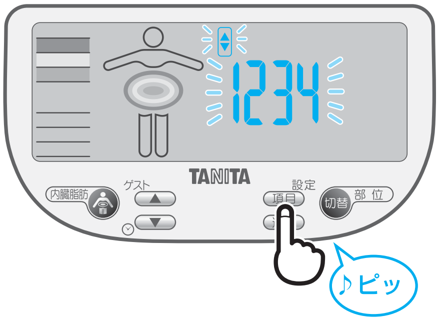
●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
体重専用／OFF キーを押してください。
強制的に電源が切れます。

個人登録を変更する

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して、（設定 項目）を押す

登録番号入力画面が表示される。

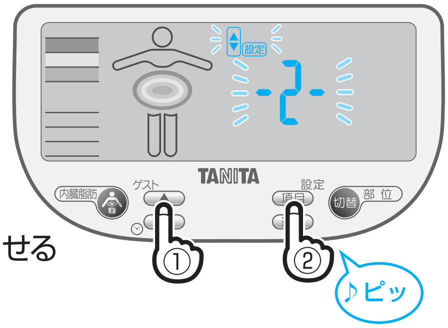


2 登録内容を変更する番号を選択する

（例）登録番号「2」を変更する場合

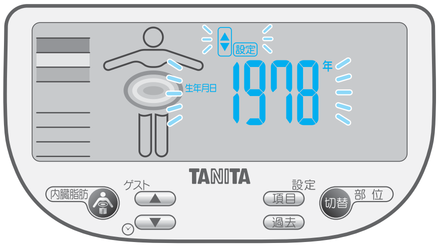
① （▲）または（▼）を押して、
「変更したい登録番号（-2-）」を表示させる

② （設定 項目）を押して、決定



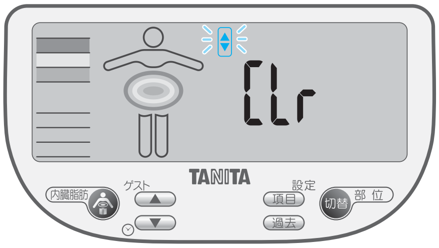
3 表示する手順に従って変更する

この先は個人データの登録と同じです。
（☞P.16～P.19）をご参照ください。



「生年月日」または「性別・アスリート」の登録内容を変更した場合、上書きするか確認します。

4 「CLr(クリア)」が表示される

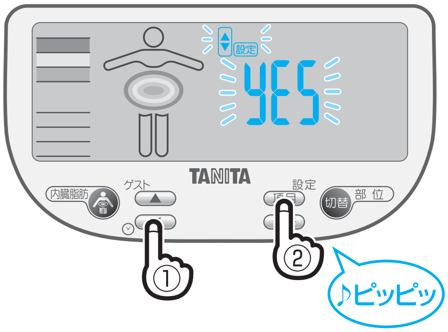


5 登録を変更する場合

① ▲ または ▼ を押して、
「YES(イエス)」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

※過去データが記録されている場合は、
すべて消去されます。



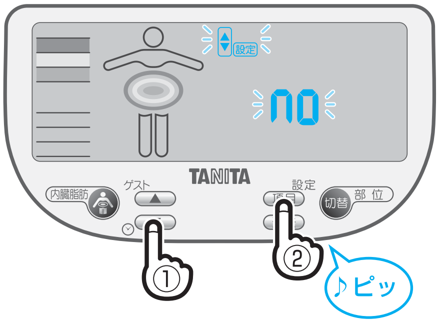
変更した登録内容が３回繰り返し表示された後、自動的に電源が切れる

登録を変更しない場合

① ▲ または ▼ を押して、
「no(ノー)」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

自動的に電源が切れる

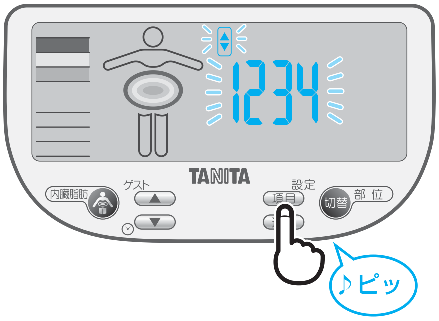


個人登録を消去する

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して、設定 項目 を押す

登録番号入力画面が表示される。

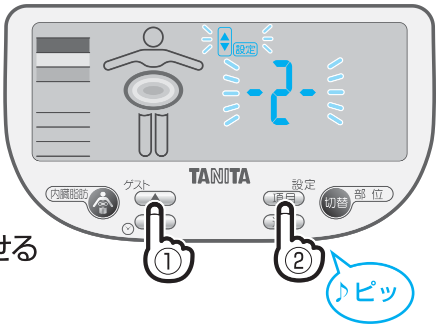


2 登録内容を消去する番号を選択する

（例）登録番号「2」の登録内容を
　　　消去する場合

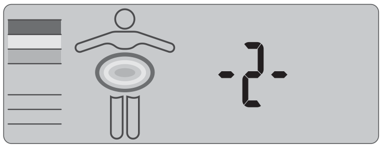
① ▲ または ▼ を押して、
「消去したい登録番号（-2-）」を表示させる

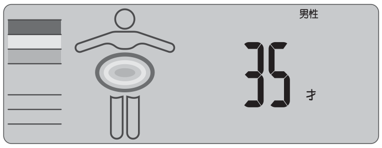
② 設定 項目 を３秒以上長押しする

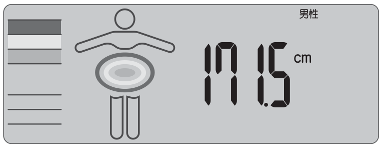


３秒以上長押し

3 登録内容が自動で切り替わる

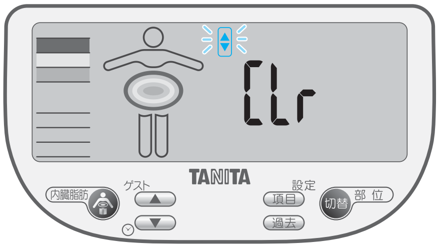






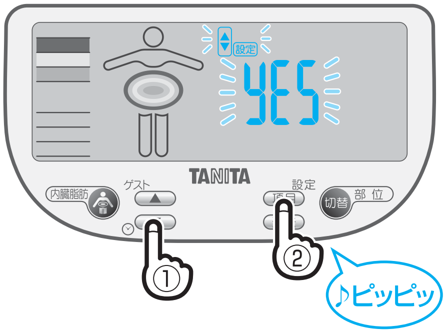
必要なとき

4 登録内容を消去するか確認します



「CLr（クリア）」が表示される

5 登録を消去する場合



① ▲ または ▼ を押して、

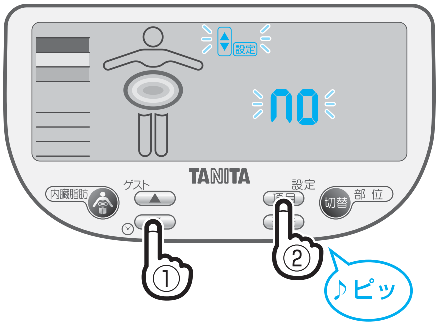
「YES（イエス）」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

※過去データが記録されている場合は、
すべて消去されます。

登録が消去され、電源が切れる

登録を消去しない場合



① ▲ または ▼ を押して、

「no（ノー）」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定

自動的に電源が切れる

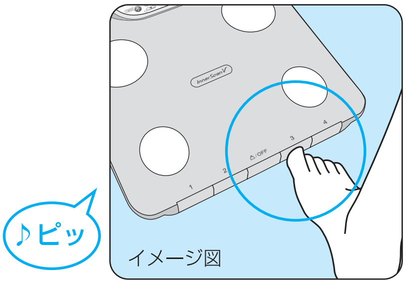
測定時に身長設定を変更する

測定開始時に身長設定のみ変更することができます。
※測定開始時に身長のみ変更した場合、過去データは消えません。

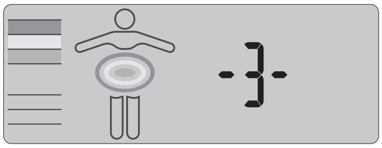
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

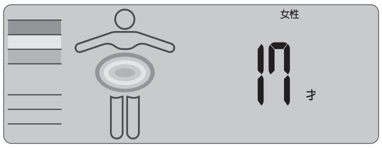
1 登録したあなたの個人キーを押す

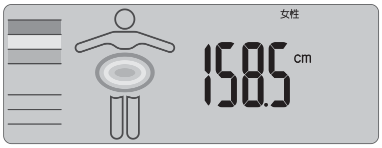
（例）登録番号「3」を変更する場合

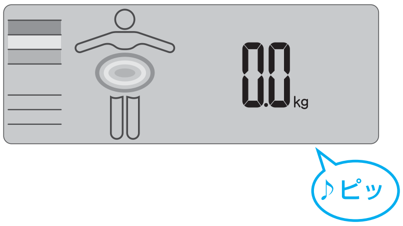


登録内容が順に表示され、
0.0kg が表示される



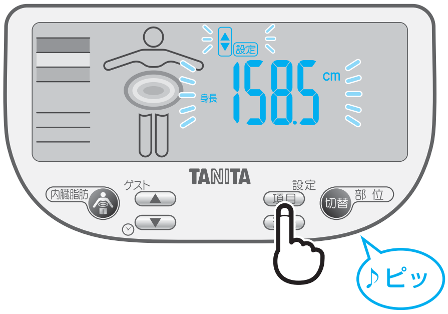






2 0.0kg が表示されたら 設定 項目 を押す

現在登録されている「身長」が
点滅表示される。



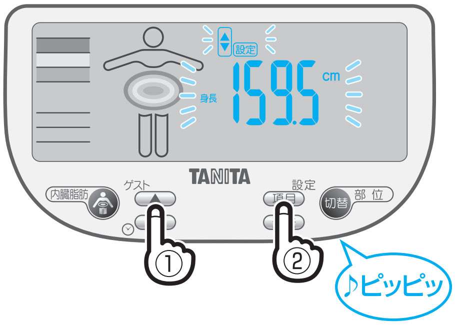
3 「身長」を変更する

（例）「159.5cm」に変更する場合

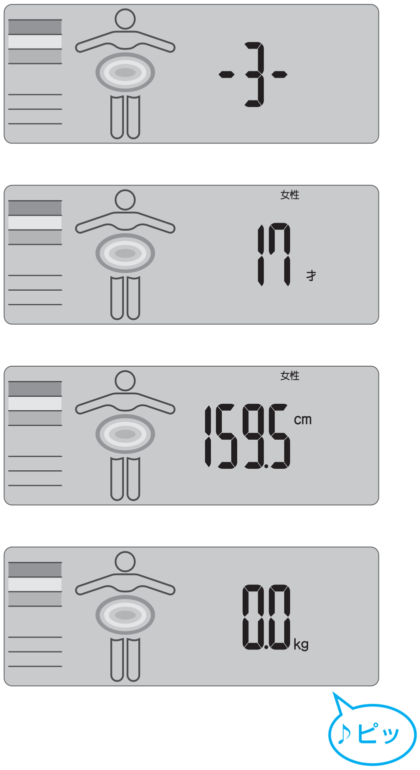
① ▲ または ▼ を押して、

「159.5」を表示させる

② 設定 項目 を押して、決定



登録内容が順に表示され、
0.0kg が表示される



以降は「登録している方のはかりかた」（☞P.20）
をご参照ください。

必要なとき

初期設定の再設定

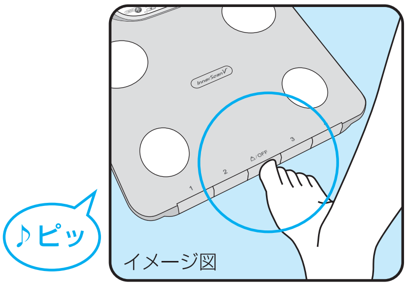
地域設定の再設定

引越などにより、お住まいの地域が変わったときは地域設定をやり直してください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して 体重専用／ OFF キーを 3 秒以上長押しする

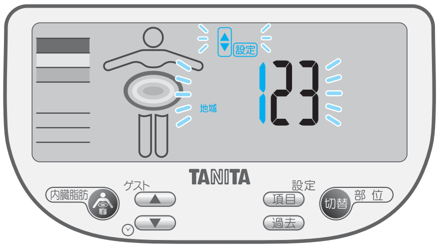
（例）北海道（地域 1）に
設定されている場合



3 秒以上長押し

現在設定されている「地域番号」が点滅表示

地 域 1	北海道
地 域 2	本州、四国、九州
地 域 3	沖縄

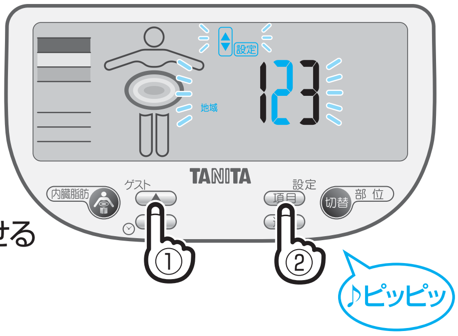


2 新しい「地域番号」を設定する

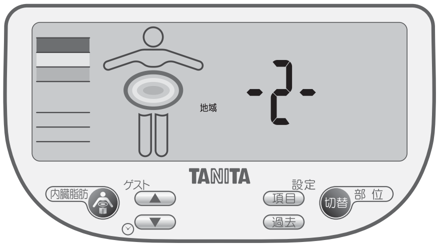
（例）本州（地域 2）に引っ越した場合

① ▲ または ▼ を押して、
「登録したい地域番号（ 2 ）」を点滅させる

② 設定 項目 を押して、決定



登録内容が表示され、その後電源が切れる

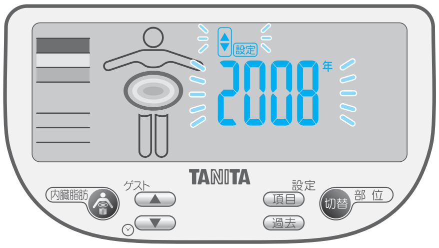


カレンダーの再設定

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して ▼ を 3 秒以上長押しする

現在設定されている「年」（西暦）が点滅表示



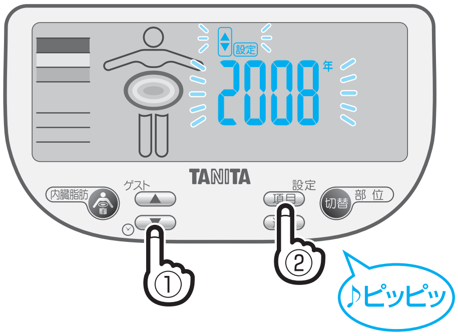
※電池を入れ替えた場合、▲ ▼ 設定 項目 個人 キー、体重専用／OFF キーのいずれかを押すとカレンダー設定に入ります。

2 現在の「年」（西暦）を設定する

（例）2008 年を設定する場合

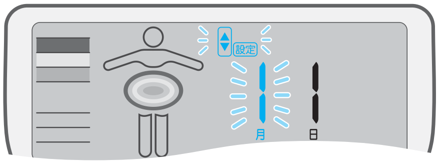
① ▲ または ▼ を押して、「設定したい年（2008）」を表示する

② 設定 項目 を押して、決定



※設定できる「西暦」は 2008 年〜2050年です。
2050 年を越えると 2008 年に戻ります。

次の登録項目「月」が点滅表示



以降は「地域とカレンダーの設定」（☞ P.14）の手順に従い設定をやり直してください。

必要なとき

体組成計ならいろいろわかる

体組成とは

●体を構成する組成分で、脂肪･筋肉･骨･水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

体組成測定の原理は

●本機はからだの電気抵抗をはかることで体組成を測定するBIA法（Bioelectrical Impedance（バイオエレクトリカル インピーダンス） Analysis（アナリシス））に基づいて、新たな技術であるリアクタンステクノロジーを加え、より精度の高い体組成測定を実現しました。

新技術
リアクタンステクノロジー採用

タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

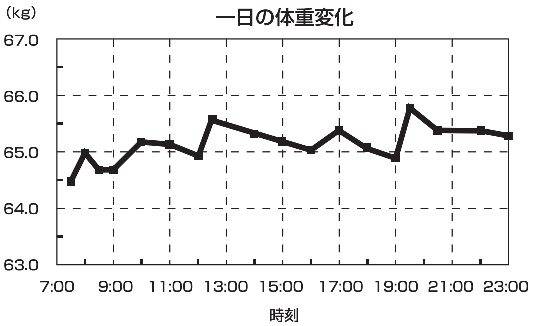
●体の中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗をBIA法によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

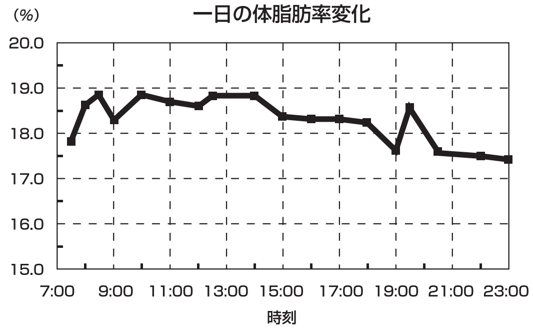
正しい体組成のはかりかたは

BIA+リアクタンステクノロジーによる体組成の測定は従来の BIA 法よりも安定した測定が行えることが特徴です。より正確な測定のために以下のことにご注意ください。

●測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。

●体組成は、一日の間で変動します。できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。





BMI の判定基準

ＢＭＩとは「Body Mass Index」の略で、体の大きさを表す指数です。国際的にも広く普及し体の中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMI は体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

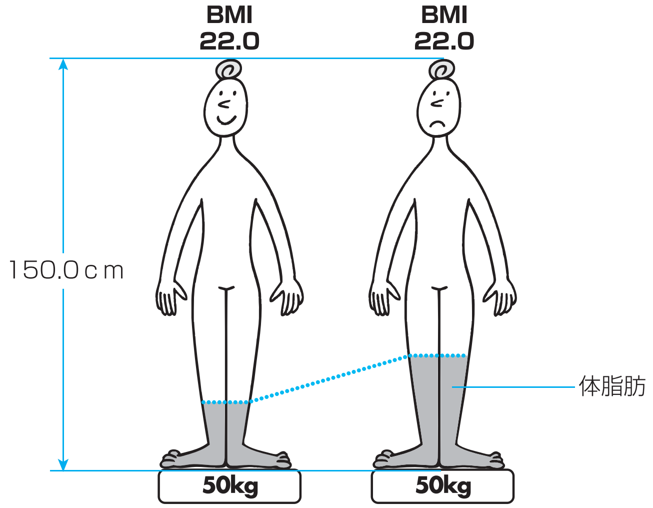
	やせ	普通	肥満度１	肥満度2以上
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

※BMI による判定は成人を対象にしています。
※2000 年度の厚生労働省「健康日本21」における新基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的な BMI 値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重 (kg)＝22.0×身長 (m)²

BMI は、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重の A さん、B さんは同じ BMI になりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。



体脂肪率

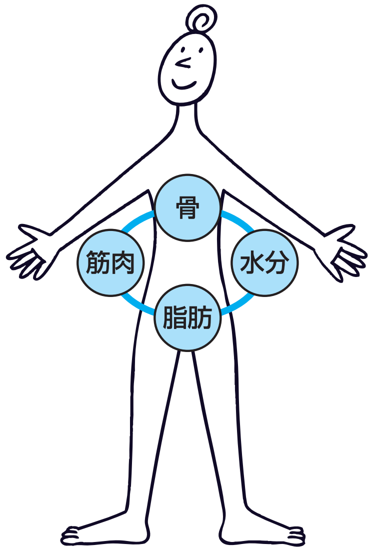
注）5 才以下の方は表示されません。

体脂肪率とは

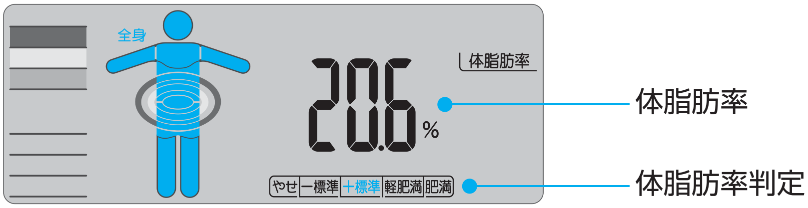
●本当の「肥満」は体重だけでなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

成長期の無理なダイエットはやめましょう。

●子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身の体を知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



画面のみかた



体脂肪率判定表

●本機は体の部位別に体組成がわかる DXA法（二重X線吸収法）をもとにデータ分析を行い、それを基準に体脂肪率を推定しております。DXA 法（二重 X 線吸収法）はこれまでの水中体重秤量法とくらべて、**データ計測時の不安定要素が少なく、体の組成を細かく分析できるという特徴があります**。そのため肥満の判定についても DXA 法による測定データに合わせて新しく判定表を作成しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

男性

	やせ	−標準	＋標準	軽肥満	肥満
6才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
7才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
8才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
9才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
10才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
11才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
12才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
13才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
14才	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
15才	1 2 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
16才	1 2 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
17才	1 2 3 4 5 6 7 8	9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
18～39才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25 26	27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
40～59才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	12 13 14 15 16 17	18 19 20 21 22	23 24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
60才～	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45

女性

	やせ	−標準	＋標準	軽肥満	肥満
6才	1 2 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
7才	1 2 3 4 5 6 7 8	9 10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
8才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17	18 19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
9才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25 26 27	28 29 30 31	32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
10才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
11才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19 20 21	22 23 24 25 26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
12才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
13才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33	34 35 36 37	38 39 40 41 42 43 44 45
14才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29 30 31 32 33 34	35 36 37 38	39 40 41 42 43 44 45
15才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	18 19 20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39	40 41 42 43 44 45
16才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34 35 36	37 38 39 40	41 42 43 44 45
17才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34 35 36	37 38 39 40	41 42 43 44 45
18～39才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	21 22 23 24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43 44 45
40～59才	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21	22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40	41 42 43 44 45
60才～	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36	37 38 39 40 41	42 43 44 45

□やせ　□−標準　□＋標準　□軽肥満　□肥満

● ※WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法（二重 X 線吸収法）によって作成しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA 基準の体脂肪率より作成しました。

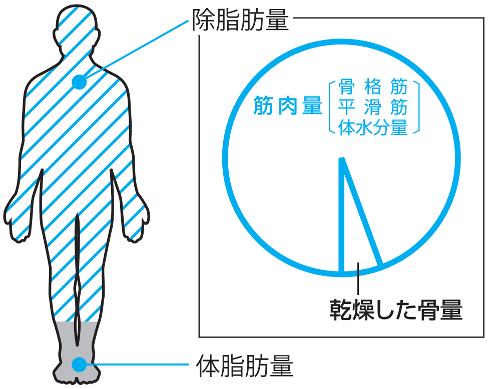
© 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

筋肉量

注）筋肉量は6才から表示されますが、
17才以下の方は判定できません。

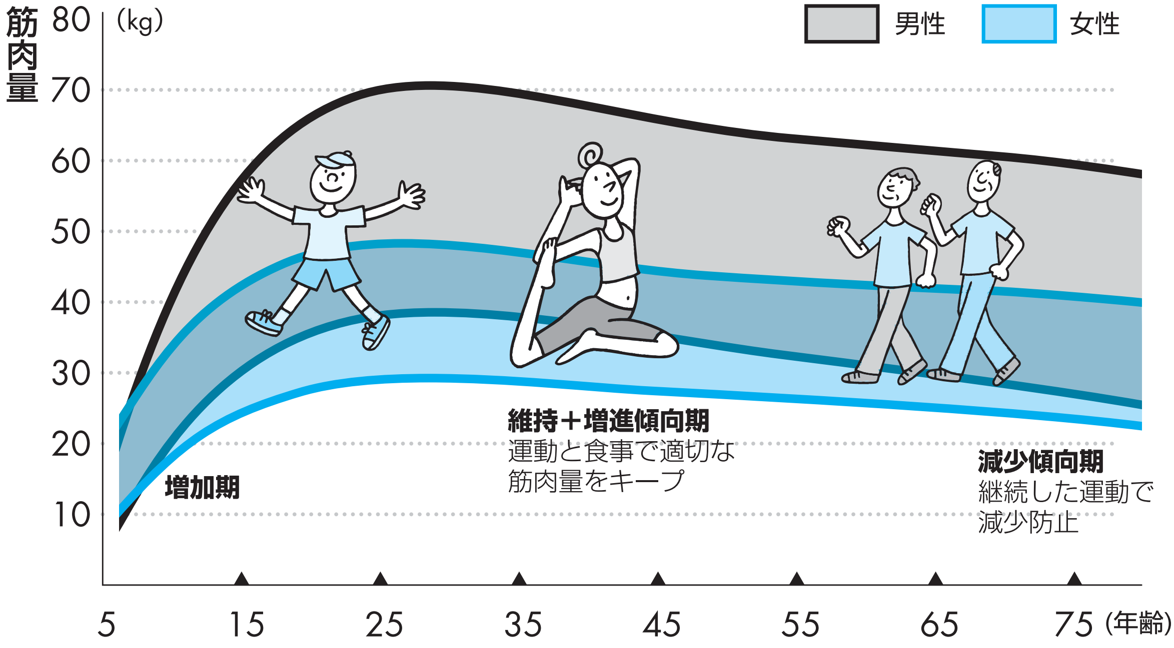
筋肉とは

●姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。
筋肉には体温を保ったり、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

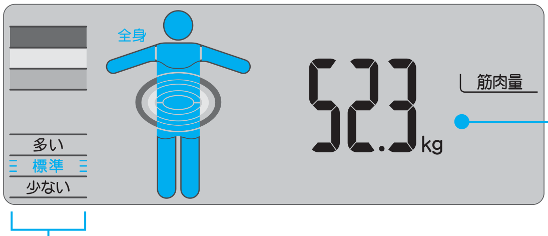
●筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才頃まで増加し、その後維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。
健常な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。



筋肉量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

画面のみかた



筋肉量

筋肉量判定
※17才以下の方は表示されません。

●18 才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。
筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。
※筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。
※タニタの研究データ平均値を標準としています。

体型判定

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。

〈体脂肪率と筋肉量による体型判定〉

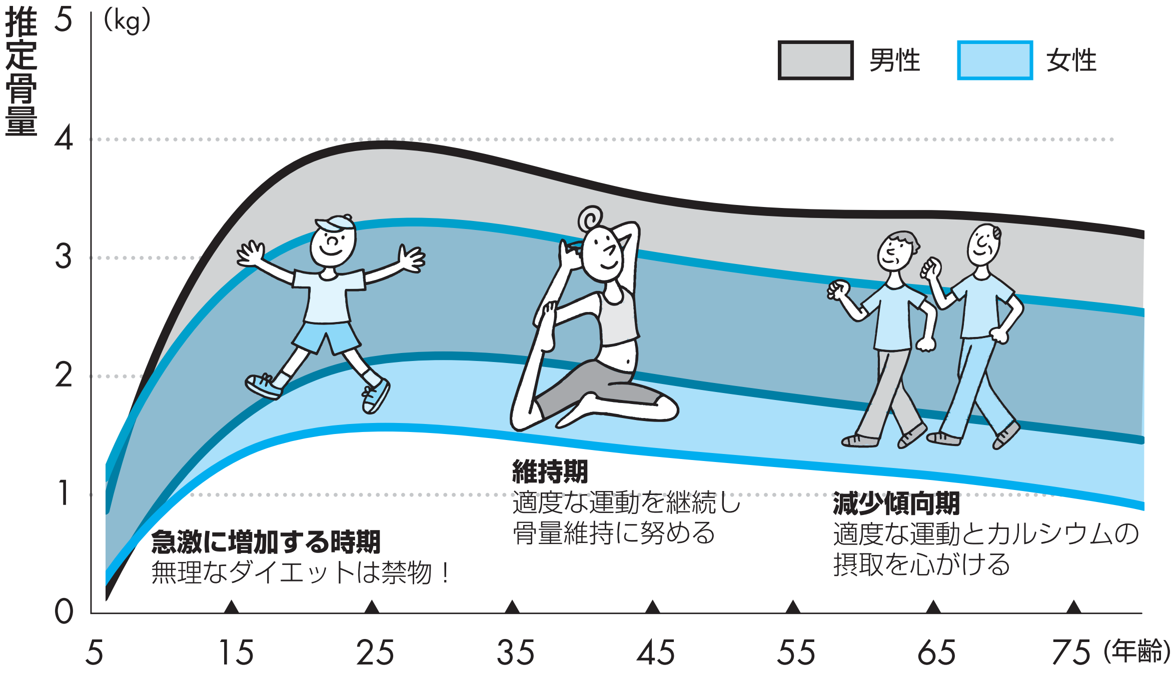
体脂肪率判定		筋肉量判定：少ない	筋肉量判定：標準(平均的)	筋肉量判定：多い
	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+標準 −標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質

骨量とは

●骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが､タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そして体が必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

●骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期頃急激に増加し、20 才頃にピークを迎え、その後維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。
成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。



骨量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

※グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

推定骨量の目安

■20才～40才の「推定骨量」目安

男　性	体　重		
	60kg 未満	60～75kg 未満	75kg 以上
推定骨量平均値(kg)	2.5	2.9	3.2

女　性	体　重		
	45kg 未満	45～60kg 未満	60kg 以上
推定骨量平均値(kg)	1.8	2.2	2.5

画面のみかた

※下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。
- ●骨密度の低い骨粗鬆症の方
- ●高齢者、更年期もしくは閉経した方
- ●性ホルモンの投与をうけている方
- ●妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は専門の先生へご相談されることをお勧めします

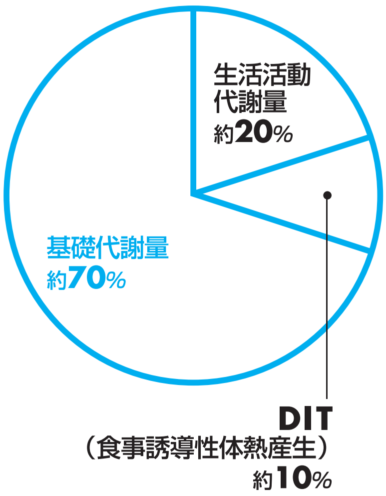
基礎代謝

基礎代謝とは、『生きていくために最低限必要なエネルギー』のことです。

●「基礎代謝（BM＝basal metabolism）」とは、さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つ etc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的·精神的に安静である時に、呼吸器·循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1 日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）と DIT（食事誘導性体熱産生 ＝ 咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになります。通常、1 日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約 70 パーセントを占め、運動（家事などを含む日常の活動）をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量が加わることになります。

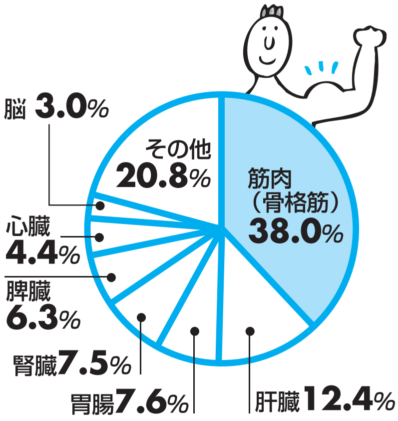
1 日の総消費エネルギー量の内訳

参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より



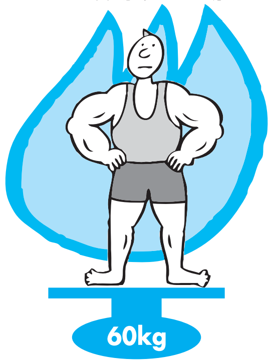
基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

●基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約４０%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。
そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。



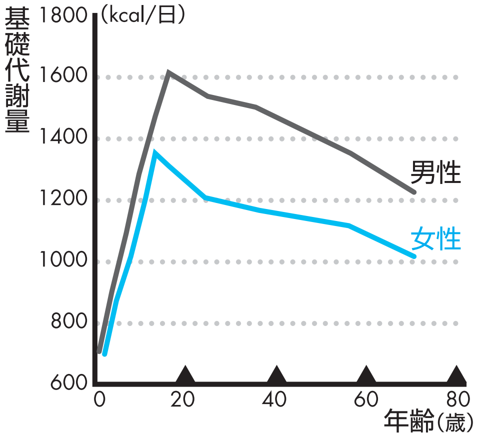
基礎代謝が使われる体の部位

参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

基礎代謝が高い 燃えやすいタイプ	基礎代謝が低い 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	

基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

●基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16～18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



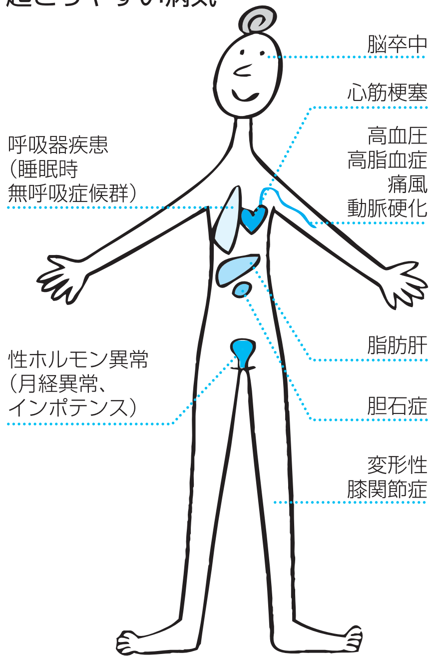
基礎代謝量（平均値）の年齢変化

参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

●基礎代謝が低いと脂肪が蓄積しやすく、肥満の原因になります。肥満の中でもとくに内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は高血圧や糖尿病など、さまざまな生活習慣病が起こりやすくなります。生活習慣病は相互に複雑な関係を持ちながら進展しますから、普段から予防が必要です。

肥満にともなって
起こりやすい病気



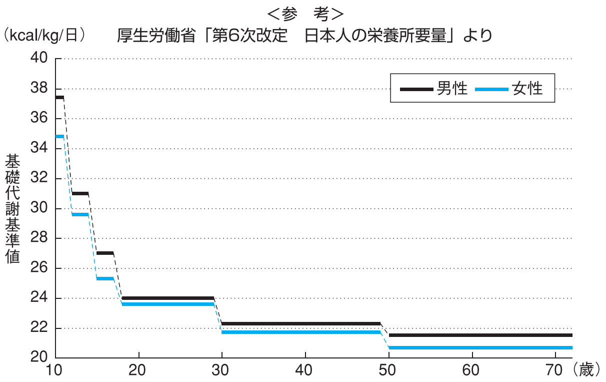
必要なとき

注）17才以下の方は表示されません。

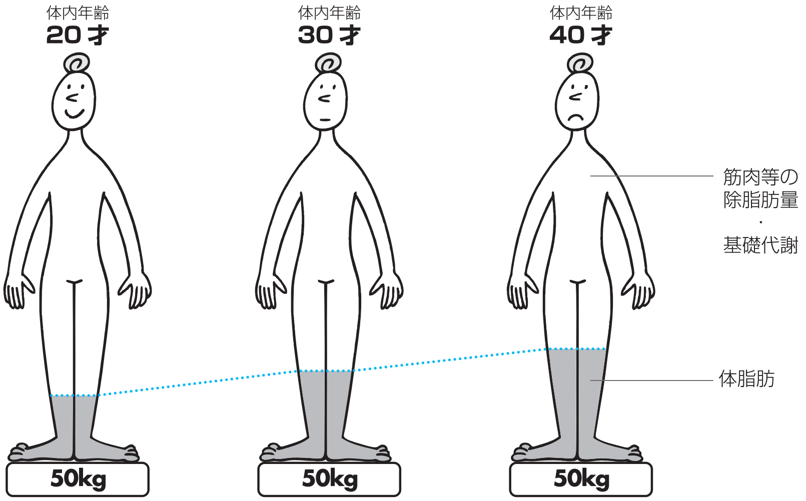
体内年齢について

●体内年齢は「第6次改定　日本人の栄養所要量（厚生労働省）」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。
同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が 40歳であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も 20代の計算になります。

基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。

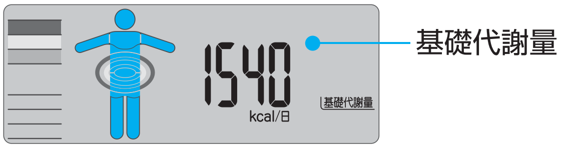


同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。



画面のみかた

基礎代謝量



体内年齢

体水分率

注）17 才以下の方は表示されません。

体水分率とは

●体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなど体にとって重要な働きがあります。
体水分率は女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。（このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。）
下記は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男　性	約 55〜65%
女　性	約 45〜60%

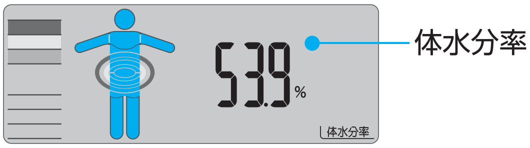
●食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。体脂肪が標準になるように心がけ、体水分だけを減らしてしまうような無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。

●1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、下記の点にご留意しお使いいただくことをお勧めいたします。
◎運動後、飲酒後、入浴後などにより体水分の移動や体温の上昇がある場合
しばらく時間をおき、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。
◎水を飲んだ直後の「一時的に入っただけの水分」
完全にカラダに吸収されるまで測定値には反映されません。
◎発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合
体調が良くなってから測定してください。

※脱水症、浮腫の判定はできません。

画面のみかた

体水分率



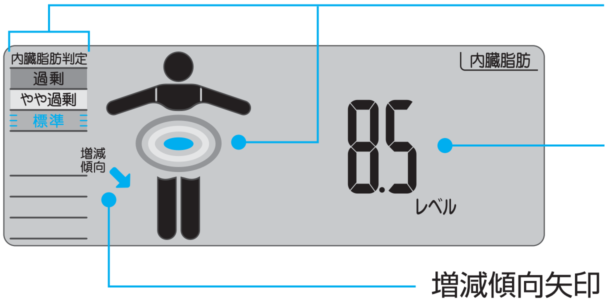
内臓脂肪レベル

注）17才以下の方は表示されません。

内臓脂肪レベルとは

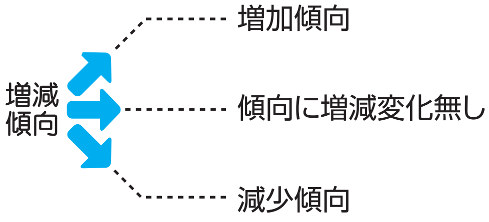
●内臓のすき間にどれくらいの脂肪がついているか、レベル表示したものです。内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉えることで、健康管理にお役立てください。

画面のみかた



増減傾向矢印について

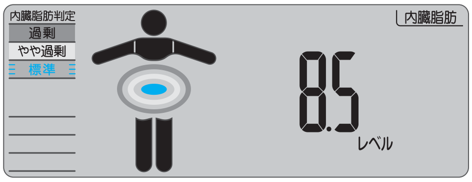
●測定データを元に、数字には表れない変化も捉えて、内臓脂肪レベルが増加傾向にあるか、減少傾向にあるかを矢印で表示します。
●内臓脂肪レベルの増減傾向は、２週間以内に５日以上測定すると表示されます。
●より正確に増減傾向を表示させるために、毎日決まった時間に測定することを心がけてください。
※増減傾向は、17才以下の方、過去データ表示時、ゲストモードでの測定時は表示されません。



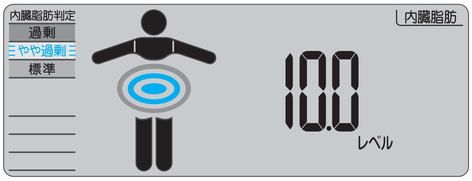
内臓脂肪レベル判定表示について

●内臓脂肪レベルを、「標準」「やや過剰」「過剰」の３段階で判定します。

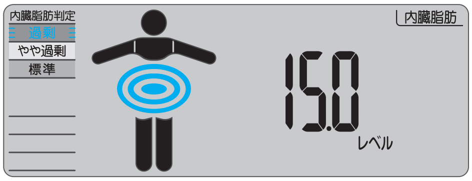
「標準」のとき



「やや過剰」のとき



「過剰」のとき



■内臓脂肪レベルの判定基準

	レベル	判定の捉えかた
標　　準	9.5 以下	今のところ心配ありません。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
やや過剰	10.0～14.5	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。
過　　剰	15.0 以上	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

※医学的には、腹部X線−CT 画像による実測値で 100cm² を越えていると生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。本機では、10.0 レベルがおよそ内臓脂肪面積の 100cm² に相当します。

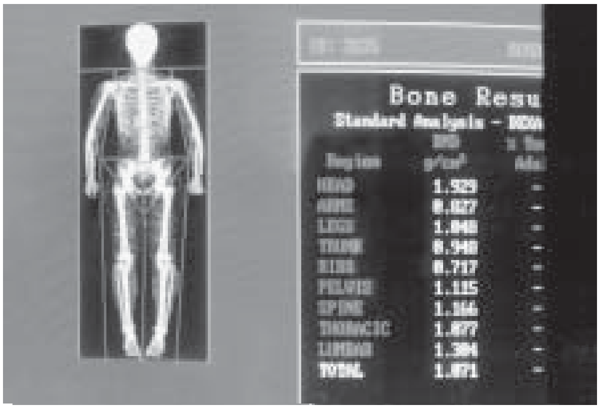
本機で測定した内臓脂肪レベルについて

●体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
●医学的診断については、医師にご相談ください。

部位脂肪率／部位筋肉量

部位測定について

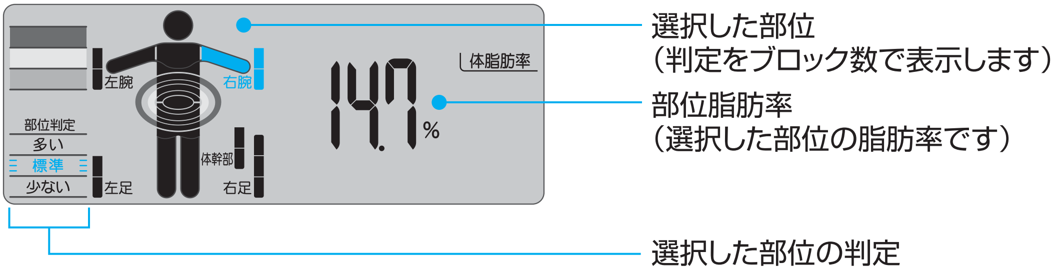
●タニタでは、体組成分析のためにDXA法（二重X線吸収法）を導入し、体組成分析の基準として採用しました。これにより、部位の測定による体脂肪の分布や、筋肉の分布の解析ができるようになりました。
そのため本機では、右腕･左腕･右足･左足、体幹部の脂肪率、筋肉量を出すことが可能になりました。特に左右のバランスや、意識して鍛えている部位の変化を見るのに効果的です。
男性の場合は、上半身に脂肪がつきやすいと言われており、女性の場合は、下半身に脂肪がつきやすく、加齢と共に上半身にもつきやすくなると言われています。また男女とも、脚部の筋肉量が加齢と共に落ちることが多いと言われています。



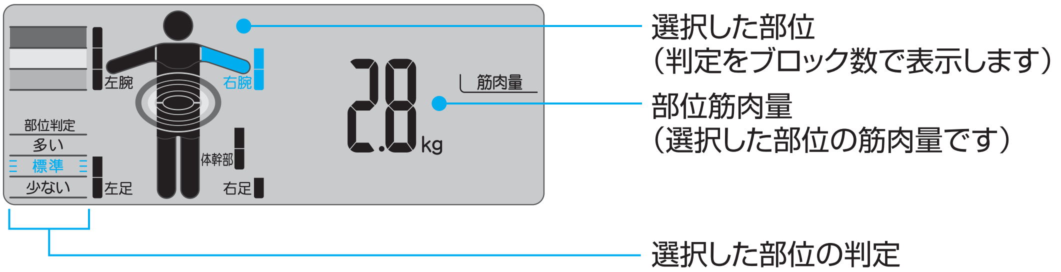
<DXA 法による体組成の測定結果（LUNAR 社　DPX-L）>

画面のみかた

右腕の「部位脂肪率」表示例



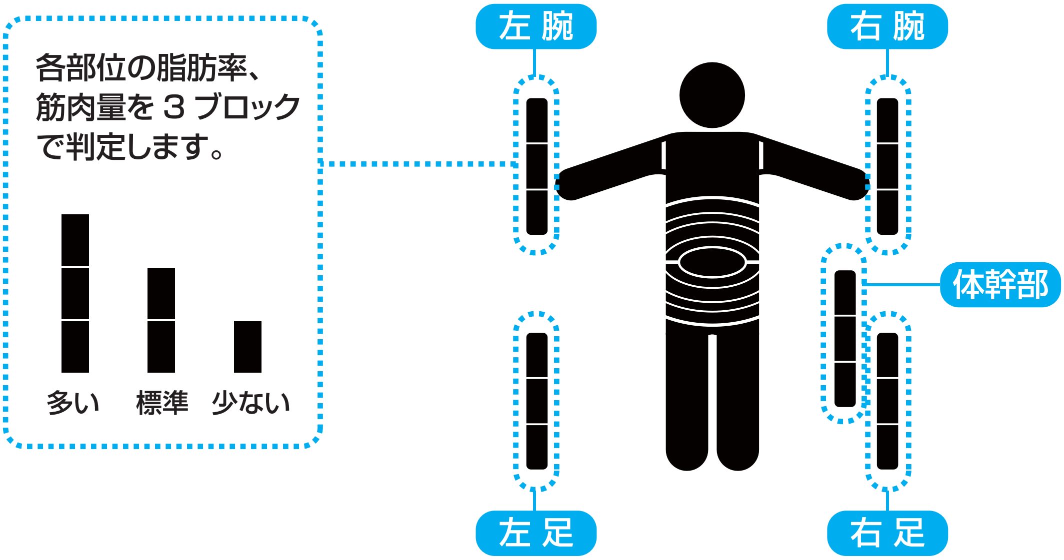
右腕の「部位筋肉量」表示例



注）部位脂肪率・部位筋肉量は 6 才からはかれますが、
17 才以下の方は判定できません。

左右部位別判定について

●18 才以上の方を対象に、部位脂肪率と部位筋肉量を「多い･標準･少ない」の 3 段階で判定します。
※タニタの研究データを元に、平均値を標準とし判定しています。



故障かな？

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認下さい	参照ページ
個人キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	10
Lo を表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	10
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。（乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります）	10
測定中に Err を表示する	●測定中に動いていませんか？ ●手のひらや足の裏が、汚れていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	23・38 21・37 6
体組成計から降りた後、Err のまますぐに消えない	●体重専用／OFFキーを押してください。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	21・37 10
測定後に Err% を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●体脂肪率が測定範囲を越えています。（この場合は測定不可）	16 22 21・36 70
測定後に 基礎代謝 Err kcal/日 を表示する 測定後に 体内年齢 Err才 を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●基礎代謝量が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	16 22
測定後に 筋肉量 Err kg を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●筋肉量が測定範囲を越えています。（この場合は測定不可）	16 22
測定後に 推定骨量 Err kg を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●推定骨量が測定範囲を越えています。（この場合は測定不可）	16 22
測定後に 内臓脂肪 Err レベル を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●内臓脂肪レベルが測定範囲を越えています。（この場合は測定不可）	16 22 70

症　　状	ご確認下さい	参照ページ
測定中に 0L を表示する	● 最大計量（ひょう量）150kg を越えています。（この場合は、測定不可）	70
測定中に「ー○. ○kg」と表示する	● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？	23 · 38
測定中に -0L を表示する	● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？	23 · 38
測定途中に、電源が切れる	●測定中に動いていませんか？ ● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	23 · 38 6
キーやボタンを押すと、地域設定画面を表示する	●初期設定がされていません。初期設定をしてください。	12
キーやボタンを押すと、カレンダー設定画面を表示する	●カレンダーの設定がされていません。カレンダーの設定をしてください。	13
項目ボタンを押しても測定値が表示されない	●測定値のみかたをご確認ください。 ●5 才以下の方は、体重以外表示しません。 ●6 才～17 才の方は体重·体脂肪率·筋肉量·推定骨量·BMI 以外表示しません。	24
過去データボタンを押しても何も表示しない	●過去に測定していない場合は表示されません。 ●ゲストモードでは使用できません。	30 40
測定後に、体脂肪率 5% を表示する	●5%以下の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます）	70
個人キーを押したとき年齢が正しく表示されない	●カレンダーの設定が間違っていませんか？ ●個人キーの生年月日が間違っていませんか？	13 · 49 16
個人キーを押したとき「年齢／Err」を表示する		

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。
この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

名前：　　　　今月の目標：　　　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
・体重（kg）																															
・体脂肪率(%)																															
・BMI																															
・内臓脂肪(レベル)																															
・基礎代謝量(kcal／日)																															
・筋肉量(kg)																															
・推定骨量(kg)																															
・体水分率(%)																															
※																															
・左腕(%)(kg)																															
・左足(%)(kg)																															
・右腕(%)(kg)																															
・右足(%)(kg)																															
・体幹部(%)(kg)																															
※																															
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい　　※記入したい項目を選んでください。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。
この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

名前：　　　　今月の目標：　　　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい

仕　様

<table>
<tr><td colspan="2">型　　式</td><td colspan="2">BC-612／613／640</td></tr>
<tr><td colspan="2">最大計量（ひょう量）</td><td colspan="2">150kg</td></tr>
<tr><td colspan="2">最小表示（目量）</td><td colspan="2">0～100kg 迄 100g 単位　100～150kg 迄 200g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率</td><td>5.0%～75.0%　0.1% 単位</td><td rowspan="8">対象年齢
6 才～99 才</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率判定</td><td>やせ／－標準／＋標準／軽肥満／肥満</td></tr>
<tr><td colspan="2">BMI</td><td>0.1 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">推定骨量</td><td>100g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量</td><td>0～100kg 迄 100g 単位　100kg 以上 200g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">部位脂肪率</td><td>体幹部　5.0%～75.0%　0.1% 単位</td></tr>
<tr><td>腕部・脚部　1.0%～75.0%　0.1% 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">部位筋肉量</td><td>0～100kg 迄 100g 単位　100kg 以上 200g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量判定</td><td>少ない／標準／多い</td><td rowspan="8">対象年齢
18 才～99 才</td></tr>
<tr><td colspan="2">部位脂肪率判定</td><td>少ない／標準／多い</td></tr>
<tr><td colspan="2">部位筋肉量判定</td><td>少ない／標準／多い</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル</td><td>1.0～59.0 レベル　0.5 レベル単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル判定</td><td>標準／やや過剰／過剰</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量</td><td>1kcal／日単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体内年齢</td><td>1 才単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体水分率</td><td>0.1% 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">過去データ</td><td colspan="2">最大 6 ヶ月分　※前回値、1・2 週間前（週平均）、1～6 ヶ月前（月平均）</td></tr>
<tr><td rowspan="6">設定項目
（登録）</td><td>地　　域</td><td colspan="2">3 区分</td></tr>
<tr><td>日　　時</td><td colspan="2">2008 年 1 月 1 日 0:00～2050 年 12 月 31 日 23:59</td></tr>
<tr><td>個人番号</td><td colspan="2">1～4</td></tr>
<tr><td>生年月日</td><td colspan="2">1900 年 1 月 1 日～設定日時</td></tr>
<tr><td>性　　別</td><td colspan="2">女性／男性／女性アスリート／男性アスリート</td></tr>
<tr><td>身　　長</td><td colspan="2">90.0～220.0cm（0.5cm 単位）</td></tr>
<tr><td colspan="2">時計精度</td><td colspan="2">平均月差　±1 分以内（常温）</td></tr>
<tr><td colspan="2">電　　源</td><td colspan="2">DC6V　単 3 乾電池（R6）×4 本</td></tr>
<tr><td colspan="2">消費電流</td><td colspan="2">最大 60mA</td></tr>
<tr><td colspan="2">本体寸法</td><td colspan="2">D344×W320×H54mm（操作表示部収納時）</td></tr>
<tr><td colspan="2">質　　量</td><td colspan="2">約 2.3kg（乾電池含）</td></tr>
</table>

※100才以上の方は参考値としてご覧ください。

■体重精度の保証範囲

●本機は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。
なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kg まではかる場合	±200g
100kg をこえ 150kg まではかる場合	±400g

●ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。

品　名	体組成計
保証期間	本　体　お買い上げ日より　1年　お買い上げ日　年　月　日
お客様	お名前　様
	ご住所 電　話　(　　)
販売店	住所･店名 電　話　(　　)　㊞

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社タニタ　〒174-8630　東京都板橋区前野町1−14−2
お客様サービス相談室　フリーダイヤル 0120−133821

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より 1 年間です。

2、修理を依頼されるとき
●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないように、当社規定に基づき責任を持って管理いたします。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社タニタ

本社･東京営業所	〒174−8630 東京都板橋区前野町1−14−2	☎03（3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577−0013 東大阪市長田中1−3−15	☎06（6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460−0002 名古屋市中区丸の内2−19−20	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒812−0882 福岡市博多区麦野4−2−6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983−0852 仙台市宮城野区榴岡1−6−8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007−0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先　フリーダイヤル 0120-133821
受付時間 / 9：00〜18：00（土･日･祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

正 家庭用
経済省令適合マーク

BC6127601(0)

© 2008 TANITA Corporation. All Rights Reserved.